

明治初期刊行養生書の身体運動論

著者	大久保 英哲, 野中 由美子
雑誌名	金沢大学教育学部紀要.教育科学編
巻	52
ページ	17-30
発行年	2003-02-28
URL	http://hdl.handle.net/2297/700

明治初期刊行養生書の身体運動論

大久保英哲・野中由美子*

A Historical Study on the Theory of Physical Exercises in “Yojo” Books Published during the Early Meiji Era

Hideaki OKUBO and Yumiko NONAKA*

緒言

明治5年(1872)に発布された「学制」は、
 下等小学において「養生法」という教科を設置
 した。これを受けて「小学教則」は下等小学五
 から三級にそれぞれ「養生口授」を加え、使用
 教科書として杉田玄端著訳『健全学』(慶応3
 年<1867>)及び松本順著『養生法』(元治元年
 <1864>)を提示した¹⁾。西洋の学校制度を模し
 て起草された「学制」は、「体術」「唱歌」な
 どの教科のように具体的教育内容が示されず事
 実上空文とみなされるものも存在した。また使用
 教科書も国による統制はなく、地方の民情に
 適した教科書の使用がすすめられた。制度とし
 ての拘束性は極めて低く、教育内容・方法の画
 一化には未だ及ばなかった。しかし、「養生法」
 という衛生教育が学校に導入されたことは、実
 学的知識教育とともに個人の健康つまり国民の
 健全な身体育成を目指す近代教育の一つの特徴
 を示していると言える。

我が国の「養生法」という用語の歴史を遡れ
 ば、その成立は奈良時代に見られ、無病息災、
 不老長寿の願いが根本的な成立契機であるとさ
 れている²⁾。古くから延命や健康は人々の最も
 強い関心事であり、疾病予防や治療、健康維持
 増進の方法はその時代の思想や技術を反映しな
 がら模索されてきた。この養生法の成立以降近
 世までは、大陸伝来の仏教や儒教思想の影響を
 受けた養生法が用いられ、そのため呪術的ある
 いは経験主義的、道徳教育的傾向が強く見られ
 る。しかし、養生法の中の不可欠な手段として、

身体運動は常に注目されてきている。近世以前
 には導引や按摩法、歩行、伝統武術などが養生
 のための適当な身体運動として奨励されていた。
 近代医学が導入される以前にも、人々は運動の
 身体へ及ぼす効果を経験的に会得していたので
 ある。さて、この旧来からの養生法が、生理学
 や解剖学などの近代科学の実証性に基づいて説
 かれるようになるのは、幕末に至ってからであ
 る。オランダをはじめとした西洋諸国からの文
 化受容に伴い、養生法は近代保健衛生学へと大
 きく変容する。その嚆矢となったのが高野長英
 ・岡研介による訳書『蘭説養生録』(文政10年
 <1827>)による蘭医学に基づく養生法の紹介
 である³⁾。以後、蘭学者、医学者らによって様々
 な西洋衛生書の翻訳書が刊行されていった。

そして、我が国の近代学校教育に導入されて
 いったのも、これら西洋衛生書の翻訳書であっ
 た。西洋衛生論の構成に注目すると、そこにも
 また身体運動の必要性が不可欠な要素として提
 示されている。西洋文化導入期である19世紀前
 半期における養生書の身体運動論については鈴
 木敏夫「19世紀における医学者の身体運動論」⁴⁾
 が詳しい。鈴木は近世の蘭医らによる養生書の
 刊行に注目し、その身体運動論を分析し、我が
 国の西洋文化導入期に、伝統的な在来の儒医学
 による身体観から近代医学的認識による身体観
 への変容が見られたことを述べ、彼らが我が国
 の身体運動の促進と教育への体育導入に大きな
 影響を与えたと、幕末養生論の先駆性を高く評
 価している。

本研究の視点は、鈴木 of 明らかにした幕末養生論が、維新时期を経てその後どのように変容したのか、その連続性の検討にある。本研究は、幕末に先駆的に紹介された種類の養生法における身体運動論が、明治初期にどのように継承され、また定着していったのか、どのような更なる変容を見るのか、明治初期刊行の養生書中の身体運動記述に着目してその特徴を分析しながら考察することを目的とする。

1. 在来の身体運動論の残存

①「歩行」の普遍性

表1に示すとおり、ほとんどの養生書には養生のための適度な運動として「歩行」を奨励した記述が見られる。歩行は最も無害で経費がかからず簡便な方法であり、特に日常、室内にこもって座り仕事に従事する者に対して奨められる。歩行は、身体の血流、心拍、発汗および筋力の増加などの作用を促し、且つ精神的な開放感を与えるとしてその効果が述べられている。

近世に著された貝原益軒(1630~1714)の『養生訓』(1713年)においても、身体運動として歩行が取り上げられている。

「華佗が言に、『人の身は労働すべし。労働すれば穀氣きえて、血脈流通す』といへり。およそ人の身、慾をすくなくし、時々身をうごかし、手足をはたらかし、歩行して一所に安坐せざれば、血氣めぐりて滞らず。養生の要務なり。日々かくのごとくすべし。』⁵⁾

「朝夕の食後に久しく安坐すべからず。必ずねぶり臥すべからず。久しく坐し、ねぶり臥せば、氣ふさがりて病となり、久しきをつめば命みじかし。食後に毎度歩行する事、三百歩すべし。おりおり五六町歩行するは尤もよし。』⁵⁾

と、歩行の意義およびその実施時期と程度が示されている。この歩行は東洋思想的な身体エネルギーの概念である「氣」を停滞させないための運動手段であったが、幕末、近代に入ると次第に「氣」は「良氣」や「空氣」(酸素)という物質的概念として位置づけられ、また体内の

「氣」の流れは「血液」の流れとして関連づけられていく⁶⁾。このように、身体機能の観念が東洋思想的根拠に基づくものから、西洋からの解剖・生理学的根拠に基づくものへと変容していく過程においても、歩行は同様に人間にとっての適度な運動として奨励されているのである。常に、歩行は普遍的で日常的な人間の保健運動として着目され続けているのである。

②小児への遊戯奨励

同じく貝原益軒の著した『和俗童子訓』(1710年)は、我が国初のまとまった教育論書であるとして評価されているが⁷⁾、この書の中に、幼児の遊戯についての記述がある。

「男児・女児の遊戯—遊戯を好むは自然の情である。圧迫してはならぬ。

小児の時、紙鳶(イカノボリ)をあげ、破魔弓を射、狛をまはし、毬打の玉をうち、てまりをつき、端午に旗人形をたつる。女児の羽子をつき、あまがつ(天児)をいだし、ひいな(雛)をもてあそぶの類は、只いとけなき時、このめるはかなきはむふれにて、年やうやく長じて後は、必ずすたるものなれば、心術におみて害なし。大やう其このみにまかすべし。されど、ついゑ多く、かざりすぎし、このみ過ぎば、いましむべし。ばくち(博奕)ににたるあそびは、なさしむべからず。、、、』⁸⁾

と、子どもの遊戯は自然な行為であり、博打に似た行為以外は敢えて規制してはいけないことを説いている。この理念は、幕末、明治に至っても継承されていく。しかし、次の記述から明らかのように、遊戯の持つ心身への効果が特に強調され、また遊戯に対して「体術」などの用語が用いられている点は、幕末養生論以降に見られる特徴であり、そこに西洋衛生理論の影響があると考えられる。

◆『西洋養生論』(明治6年) 柔体術：

「柔体術とは婦女子の行ふ所の溫柔なる体術にして、箠籠を転し珠玉を弄し弓剪を取て射術を試る等の類を以て四支の運動を教ふるものなり平生此業に従事する時は筋骨を健壯にし皮膚を潤美にして病害を驅

徐す婦女子において實に恰好なる術と云べし」

- ◆『四民須知養生浅説』（明治8年）第七節 運動：
「⑩小児は開豁なる大氣中に於て自在に運動せしむべし就中其運動は歡樂無害の嬉戯、散歩、奔走、乗車、乗馬、打球、独楽遊、轉籥等は身軀の諸部を運動せしめ精神を過勞せざるを以て至極適當なる者とす」

- ◆『養生訓蒙』（明治11年、神戸文哉編）
筋力の使用：
「、、男兒の紙鳶独楽女兒の羽子手毬及び舞跳の類皆運動の一助なり」

- ◆『養生訓蒙』（明治12年、山崎慎一編）第十二章 運動：
図による遊戯の紹介が見られる。（図1参照）

- ◆『小学口授養生談』（明治12年、久保吉人編）
第五回 運動：
「総て小児（六歳までを云ふ）散歩、走馳、乗車、轉籥等無害の遊嬉を付して随意に空氣中に運動せしむ可し」
これらの記述に共通して見られるのは、屋外の

清潔な空氣の流れる開放的な空間である「空氣中」或いは「大氣中」において、子どもが伝統的な遊戯を自由に行うことを奨励している点である。子どもの好む遊戯は、その発達段階や性別から男兒には散歩、走運動、「紙鳶」「独楽遊」「打球」「轉籥」など、女兒には「羽子」「手毬」「舞跳」などが取り上げられる。積極的な大筋活動としての遊戯というより、子どもにとっての気晴らし的運動の奨励である。いわゆる伝統的「スポーツ」による精神衛生の効果を旨とした養生法であると言えよう。

II. 西洋の運動概念の受容と定着

①運動の分類概念

養生書の運動記述には、歩行、走運動、遊戯、武芸、乗馬、乗舟など多様な運動方法があげられているが、これらを最初に分類したのが松本順（1832～1907）である⁸⁾。彼は著書『養生法』（1864年）の中で

「武芸角力のごときを實動と云、駕輿舟（筆者：か



【図1】遊戯の図『養生訓蒙』（山崎慎一編 明治12年）より

こぶね)の如きを虚動という(カ)虚動は筋骨を強くするにいたらず実動をまことの運動養生の専務とすべし」

と述べている。しかし、その分類根拠についての詳細な記述はない。後の明治7年刊行『百科全書 養生編』、明治8年刊行『四民須知養生浅説』、明治12年刊行『小学養生読本』、明治12年刊行『小学口授養生談』にも同様に運動分類の記述が見られる。

◆『百科全書 養生編』(明治7年)

筋力用法の種類：

「筋力を使用するに其法の異なるに従ひ通例二類ありとす自動、被動はれなり歩行、走馳、跳舞、騎馬、擊剣、より体術演習に於て索と棒とを用い其他漕船、氷鞋の運動等総て他力を藉らざる者は自動の類に属す乗車、乗船、鞞韁、摩軋(スレアヒ)等総て他に倚頼する者は被動の類に属す」

「自動(体術)」「被動(体術)」として二分類しているが、「自動」には新たに体術演習やボート、スケートなどの西洋のスポーツ、「被動」に鞞韁(ぶらんこ)や摩軋(すれあい)という遊具を使用した遊戯が登場する。この書は、英国の百科全書中の保健衛生の部分の翻訳したものであり、これらの新しい体術やスポーツ、遊戯は、英国からの影響であると言える。

◆『四民須知養生浅説 卷之下』(明治8年)

第七説 運動：

「③身體の運動に實性虚性の別あり實性運動とは凡て軀中の随意筋を労働する者を謂ふ走馳散歩に於けるか如し虚性運動とは他物の運動に由りて起る者を謂ふ車に駕し舟に乗して運行するか如き是なり」

「④適宜の實性運動は筋肉の緊張及び弾力を増し其容積及び強剛を加ふる者なり之を實要せんと欲せば久時持重すべし何となれば虚弱衰憊せる筋の補復作用は甚だ緩慢なる者なればなり」

「⑤實性運動は心臓の運動を益して身軀諸部の血液流通を盛ならしむ故に従ひて筋力を改新し及び老廢物を清掃すべき液質の供給を多からしむ但し此作用は運動の多少に應じて強弱の差あり」

「⑥實性運動は消化機を活発ならしむ即ち運動は食

思を増し消化器を衝動して多量の食物を消化せしめ之が為に全身栄養分に富みて其諸部の弾力強力共に増息するに至るなり但し是れ運動の過度なる時のことにして大疲労を致す者の如きに至りては消化器も全身抑壓の波及を受けて其機能を遂ぐることを能はざるなり」

「⑦各種の實性運動には必ず繼て休憩の時間あらんことを要す或る生理学者は二十四時中八時を睡眠に充て八時を動作に當て八時を休憩に費すべしと云ふ」凡そ時間を身軀使用に費す人は少なくも其時間若干分を除きて精神發育の用に供すべし又時日を専ら精神使用に消する者は若干時を除きて体力發育の用に供せざるべからず」

「⑧乗馬は他の虚性運動に比すれば最(カ)も多く煉熟を要する者にして其徐行驅馳及び徐走の際乗者身軀の平均を取んが為に諸筋を合働せざるべからず、、、」

「⑨乗車運動は車に従ひて佳否あり粗製にして跳り易き車は許多の筋を労働せしむるが故に強壯の人のみに乗るべし良製平易の車は運動穩和にして病後の人嬌柔虚弱の者及び老人等に宜し」

「⑩乗舟は絶えず景色を変化せしむるを以て甚だ愉快にして優益ある一運動とす夏日水上の遊戯は戸内閉居の人に最も爽快なる者なり殊に大都府の婦人、小児には常に快活作用を呈す」

この書は、運動の生理学的効用が最も詳細に記述された養生書であり、米国人マルチンダルの原書を忠実に翻訳したものと云えよう。松本順の『養生法』に比して随意筋運動、心肺機能、消化機能へ及ぼす実性運動の影響を述べたことから、「実性運動」「虚性運動」の分類根拠が明確になった。また、実性運動における休息の必要性や、虚性運動における乗馬運動の特異性、同じく虚性運動における乗舟の精神衛生的効果にまで言及されている。

この書の訳者小林義直(1844~?)は、文久3年(1863)松本順が医学所頭取時代に同所で蘭医学を学んでいる⁹⁾。松本順の養生論の影響を受けたことが推測されるが、事実は現在明らかでない。さらに、小林はこの書をより簡易な

文章で著した『小学校用養生浅説』(明治12年)をも刊行している。内容はほぼ同様と見られ、小学校生徒への保健指導を目的としたものと考えられる。

この他、石阪健壮著『小学養生読本』(明治12年)にも同様の記述がある。「實運動」「虚運動」と用語は簡易になるが、記述内容が酷似していることからおそらく小林義直によるマルチングルの訳書『四民須知養生浅説』を参考にしたものであろう。

さらに、久保吉人編著『小学口授養生談』(明治12年)には「自動運動」「被動運動」として分類する記述が見られる。

「運動に自動被動の二類あり散歩走馳等総て他物の力を借らざる者は皆自動の類に属す又之を實性運動と曰ふ、騎馬乗車乗船等総て他物を仮りて為る者は皆被動の類に属す又之を虚性運動と曰ふ」

「散歩は身体運動の最簡便にして貴賤老幼の差別無く各人皆之を為す可く且つ体中の千百條の筋肉を動かすこと意に従ひ境に適時に應じて緩急自由なることを得るは此運動に若く者あるなし、」

この書では、自動運動の最も簡便な方法として歩行を奨励している。

このように、松本順が我が国で最初に紹介した運動分類法は、明治初期刊行の養生書においても見られた。運動を運動主体の随意的筋運動と、車や舟、馬などの他物の運動を利用する運動とに分類する西洋的方法が、明治初期に複数の翻訳者、著者によって養生書中に導入され、運動養生として適した運動選定の参考とされていたのである。

②運動強度の概念

従来の養生書には運動強度に関して一般に「劇しい(激しい)運動」「筋力に堪へざるが如き劇度の運動」は身軀に害を及ぼし、「適宜の運動」を行うべきであるという記述が多く見られる。また特に歩行運動に関する運動強度としては「毎日二三時間外氣中に逍遙」するという時間による強度の目安、「一時間に四里より

五里の間を散歩する」という時間と距離の目安、或いは「あそびあるき」「ぶらぶらあるき」など歩き方による目安、また「急歩走馳の如きは却て急劇に過ぎて害をなす」など走運動との比較による目安が示されている。このような曖昧な記述を脱して、運動の強度、速度、距離などを数値によって示したのが、松本駒次郎抄訳『健全論』(明治12年)である。松本駒次郎は「身体の運動」を「操作」「職業」「嬉戯」の三種に区分し、「操作」の項において運動の種類と強度を一覧で示している。

一	偃臥	
一、一八	静坐	
一、二六	音讀唱歌	
一、三三	直立	
一、四零	汽車行	上等室
一、五	同	中等室
一、五二	同	一時間七八里より十二三里の比例
一、五五	同	一時間十六七里より二十四五里の比例
一、五八	同	下等室
一、五八	同	最遅最速平均の速度
一、六一	同	一時間十四五里より十七八里の比例
一、六四	同	一時間十一二里より十七八里の比例
一、六五	海中の歩行	
一、九	陸上の歩行	一時間十五丁の比例
二、二	緩歩の馬行	
二、七六	歩行	一時間三十丁の比例
三、一六	高歩の馬行	
三、二二	歩行	一時間四十丁の比例
三、三三	疾歩の馬行	
三、四三	降歩	一時間直立三百二十間の比例
三、五	歩行	三十四斤の物を負て一時間四十丁の比例
三、八四	歩行	六十二斤の物を負て一時間四十丁の比例
四、零五	走馬行	

- 四、三三 頗る速かなる游泳
- 四、四 飯歩 一時間直立三百二十間の比例
- 四、七五 歩行 百八十斤の物を負て一時間四十丁の比例
- 五、零 歩行 一時間六十丁の比例
- 五、五 車踏 一分時間四十五歩の比例
- 七、零 疾走 一時間九十丁の比例

この書は英国人スミスの著書を抄訳したものであり、我が国では当時日常的に行なえなかったであろう運動記述も含まれているが、「各種の操作の感應を試験せしものを表示す」とあり実際の運動時の体感が測定されたと考えられる。寝ころんだ姿勢の運動負荷を「一」として、静座、音読唱歌、直立、乗汽車、歩行、乗馬、水泳、疾走など漸次負荷の大きな運動の例を設け、それぞれの負荷の数値を示している。この数値が科学的実証性から付与されたものかどうか、また実際に可能な運動であるかどうか幾分疑わしくはあるが、このように運動負荷を数的序列により記述した書は、この書以外には見られない。また、運動解説の記述に

「呼吸及び脉搏の速度に限りありて若し之を超ゆれば生命を維持する能はざるを以て操作も亦限界あらざる可からず此定度は人の賦質と業体及び習慣に由り差異ありて此人の為す能はざることを彼れの能することあり、、、」

とあり、この運動の目安は個人差があり一概には言えないことに触れている。

このように運動強度の数的目安が示されたことは一つの注目すべき特徴である。運動方法および強度をより明確に提示し、体質や習慣、能力に応じた個人の運動行動を促したことは、運動養生の個別化の導入であったと換言できるのではないだろうか。

③西洋式学校体操の受容

近世の健康体操には導引や按摩が取り上げられ、中国から伝来した「五禽戯」は、幕末に至るまで行われていたという報告も見られる¹⁰⁾。

この体操は東洋医学に基づいた呼吸法を伴う身体運動であるが、これに代わる運動法として幕末には西洋の学校体操や運動場が紹介されるようになり¹¹⁾明治初期には西洋式体操に言及した書が多数見られるようになる。以下に明治初期養生書中の西洋式体操法の紹介記述を列挙する。

◆『啓蒙養生訓 后編 卷の上』(明治5年)

運動の事：

「運動して心を慰むる法様々あり中にも一向道具などを用いずただ支体のみを動かす法あり至て簡便にして気を開くものなりその体勢に次第あり図を合せ見て悟るべし

〔第一番〕には正直に立て距と距とを近接すること第一図の如くすべし

〔第二番〕には雙方の足先をびつたりと接着けべし(ママ)

〔第三番〕には右か左の足を前に進むべし

〔第四番〕にはその足を十分前に進むべし

〔第五番〕には又一方の足を前に進めつづいて右と左と順番に幾度もすべし

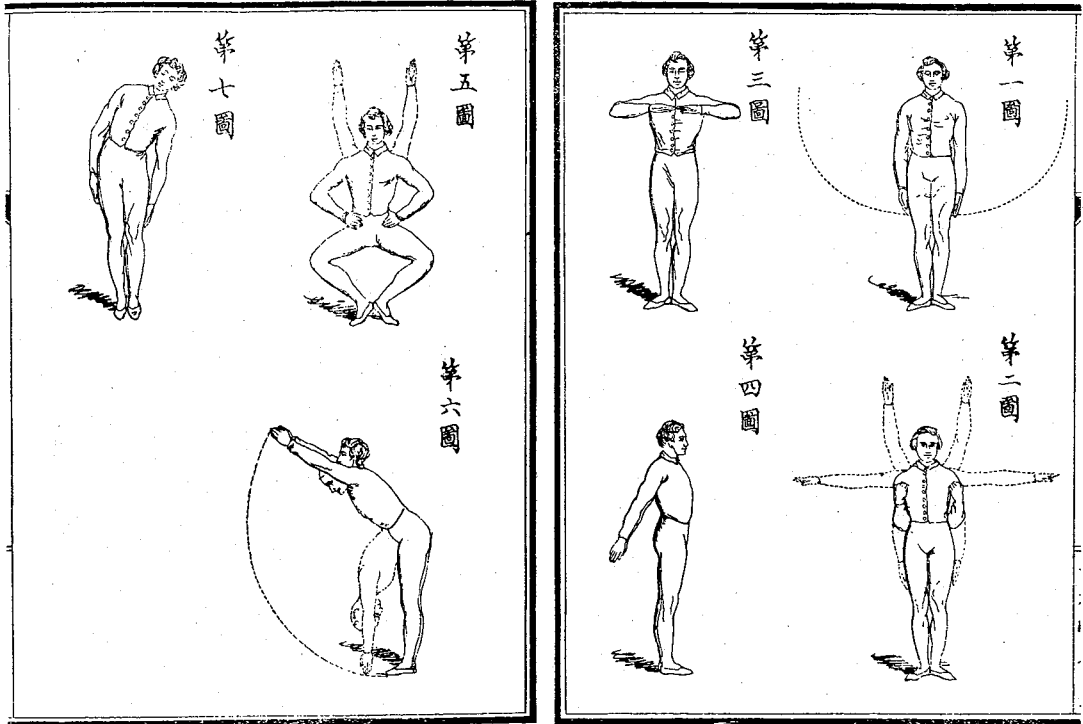
〔第六番〕には足を本の通りにして二三尺も踏張るべし

〔第七番〕には足を直すこと第一番の如くし手を股の両脇に下ぐべし

〔第八番〕には第二図の如く手を様々に振動かすべし

第九番には手を前に出すこと第三図の如くし又之を後に張出すこと第四図の如くし幾度も之を操(ママ)返しすべし

又頭は前後右左と順番に運し足も前後内外上下と様々に動し次に膝を屈ること第五図の如くし次に腰を屈て胸を動すこと第六図の如くし又両側に身を屈ること第七図の如くするなり 右は大略なりその外これを本とし総て体手足の無理にならぬ様人々の工風(ママ)にて様々の身振をすること至て宜し又右の図の如き棒を両手に持て振廻せば大に肉の力を増すものなり此棒は木にて作り何本も製へ長さも重さも幾通かにすべし次の図は之を以て様々の運動をなす形を示すその外様々の体操をなすなど大に肉を強くし心を慰むるものにして学校にては遊場を造り放



【図2】体操の図『啓蒙養生訓后編（巻の上）』
（土岐頼徳編 明治5年）より

課のとき子供等を慰むるに必要な事なり」（図2、3参照）

◆『西洋養生論 卷之下』（明治6年）体術：

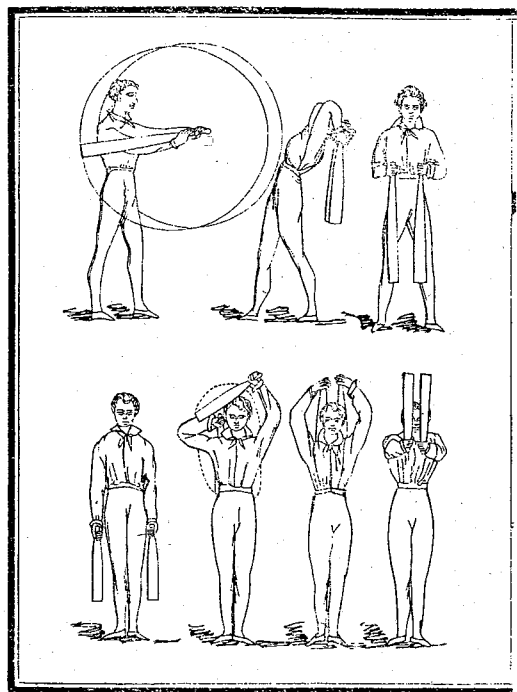
「体術は往古希臘の『エゼルチック』と云へる遊戯より起これるものにして筋力を固め生育を進むるに於て之を第一の良法とす其術登攀、踴躍、奔馳、飛揚等の数技ありて体を操練す此各般の技藝に依りて運轉するときは身體の健全を導くこと其功居多なり」

◆『四民須知養生浅説 卷之下』（明治8年）

第七節 運動：

「② 我邦（米國：筆者）の學校の身體運動を日課中に編入せる所に於ては其功蹟として生徒の筋力を益すのみならず兼て能く其精神の景況を改新して學業の進歩頗る速なり故に各學校共に躰操を日課中に編入せば其良蹟あること疑なし」

「② 我國（米國：筆者）諸邦の公學校に於ては運



【図3】棒を用いた体操の図
『啓蒙養生訓后編（巻の上）』
（土岐頼徳編 明治5年）より

動及び体操に費す時間生徒の健康を保護するに足らず且つ運動の種類も多くは筋肉を強實にし全身を壮健ならしむるに適せず然れども能く教場の退屈を暢へ精神を慰め身体位置の変化に由り筋肉を休めて夥多の良蹟あるなり」

◆『養生のすすめ 上の巻』(明治9年)

第八回 運動の事：

「学校の放課時には体操鞦韆するは疲労たる筋肉を、平均して、健康を保つ為に必要なり」(図4参照)

◆『小学口授養生談』(明治11年、天野峻著)

運動の術は如何：

「、、、常の運動は散歩或は手足頭体等の体操を各二十回づつ毎朝夕に行なふときは大に利ありこれ予が曾て経験せし處なり」

◆『養生訓蒙』(明治11年、神戸文哉著)

筋力の使用：

「学校中に一の体操場を設け生徒に一二時間の放課を與へて簡易の技術を演習せしむるは大に適切な法と謂ふべし」

◆『小学口授養生談』(明治12年、久保吉人編)

第五回 運動：

「運動は総て戸外に於てす可し然れども時に因り戸外に為すことを得ざれば学校に用いる体操術中に一二の健康を助く可き者を擇びて之を為せば亦大に利益ある可し」

◆『衛生凡論』(明治13年)：

「、、、特に欧州許多の学校に於て見る所の精神上の苦役に就て之を説明すべし而して日本の学校に於ても亦此弊害あるを知るときは之を未発に防禦するの適法即ち体操術を行ふて日々適宜の体格の働作を要せしむるに若くはなし」

以上、多数の書中に西洋式体操法が紹介されている。この体操法は筋力の向上などの身体的効果を促すとともに、精神的開放感の供与など心的効果をも与える運動法として紹介されている。むしろ、精神的影響を強調する書の方が多く見られ、気晴らしに主たる目的を置いた保健衛生的運動法として評価されている。また、学校においては運動場という運動空間の設置を奨励する書も見られる。



【図4】「体操鞦韆」の図
『養生のすすめ』(浦谷義春著 明治9年)より

幕末刊行の養生書にはほとんど見られなかった西洋式体操法及び運動場の概念が、明治初期に至って多数紹介されるようになるのである。

III. 西洋式運動法の見直し

上述のように、西洋式体操法の紹介が多くの書中に記述される中で、一部、この西洋移入の体操法を否定し、我が国の実状に適当な運動法を見直そうとする書も見られる。

◆『小学養生読本』(明治12年)：

「西洋風の体操は彼國上等社會の遊戲にして我日本國にては一般に行ふこと能はず日本は日本相應の運動を以て足れりとす例之擊劍。柔術。舟行。騎馬等の如き是なり又貧人にして然ること能はざる者は耕作。米搗。水汲。其他各自の力に應ずる運動にして旁ら生計の一助になるべき者を撰で可なり」

◆『養生訓蒙』(明治12年、山崎慎一編)

第十二章 運動：

「、、、平生耕耘力作を業とする人は別に運動をな

すに及ばざれども常に机に凭りて書を読み或は終日帳簿に對ひて算筆を操る人は毎日二三時間外氣中に逍遙して適宜の運動をなすべし

又深窓に成長せし貴女子などは箒或は塵拂を把り室内を掃除して運動に換るなどは最も良とす、、、」

これらの記述からは、この書が刊行された明治12年には、未だ身分や職業、性別による経済的格差或いは確保できる余暇時間の差異、運動機会の性差などが根強く、西洋式体操法が庶民的運動法として容易に定着しなかった現状が窺える。そうした現状を顧みて、著者は現在の身分や職業に応じた身近で可能な運動法を指示している。西洋式養生論が多数の書中に導入される時期において、西洋式運動法が日本の国情に適さないことを指摘し、しかしながら西洋式養生論を可能な限り参考にして、適当な運動手段を選択した著者独自の試案である。そしてそこには、日本において古くから行われてきた伝統的な武芸を健康のための有効な運動法として見直す視点がある。

IV. 「海水浴」の導入

養生書の多くに、「浴湯」「湯浴」「温浴・冷水浴」「温泉浴」「海水浴」などの項目が見られる。入浴法についての記述は、古く丹波康頼著『医心方』(982年)にも見られる。以後近世を経て幕末の養生書にも見られるが、特に明治初期には心身の健康維持、腹痛の緩和、リウマチや神経痛等の疾病の治療、皮膚の衛生などの目的から沐浴や温浴、冷水浴の方法が、水温や入浴時間などの説明に至るまで詳細に記述されるようになる。これらは、湯や水を浴びて心身の衛生を保つ養生法であり、運動という行為には該当しない。が、明治に入ると「海水浴」という用語が登場し、海岸において海水を浴びる行為が養生法として紹介される。

明治5年刊行『養生新編』(鈴木良輔訳、全三巻)には、目次において「海浴」という項目が記されている。「海浴」とは「海水入浴」の略であると考えられるが^{註2)}、現在、その具体的

内容については確認できていない^{註3)}。

◆『小学口授養生談』(明治12年、久保吉人編)：

「、、海水浴は尋常淡水の冷浴よりも壓抑の力軽くして感冒の患も亦至りて少し且つ其同浴人の或は活発にして喜ぶ可く又波濤の揺盪せるを見て能く心胸を開き精神を勵ますが故に其強壯の効は甚大にして保健の一両方たり」

海水浴は淡水による冷水浴に比して、波による精神衛生的効果があることを述べている。この書における海水浴の効用に関する記述は以上であるが、同書には「海水浴之図」として挿し絵が掲載されている(図5参照)。この図を見ると、海水に浸かるのみでなく、海中を泳いでいるように見え、この書の示す「海水浴」は泳ぐという運動行為もまた包含していると考えられる。



【図5】「海水浴の図」『小学口授養生談』(久保吉人編 明治12年)より

また、先に述べた『健全論』(松本駒次郎抄訳)の、運動強度の一覧中にも「海中の歩行」や「游泳」などの記述が見られ、海水中での運動が紹介されている。

先行研究によると、海水浴の効用の記述が最初に確認できるのは、明治4～7年に金沢医学館に在職した蘭人医師スロイスの講義(藤本純吉講義ノートより)である¹¹⁾。スロイスは海水浴場の必要性和海水浴の方法を説いている。彼らお雇い外国人医師たちにより、我が国に医学的根拠に基づいた海水浴の効用が紹介されたのである。日本人によって海水浴論が説かれた著書は明治15年、後藤新平撰述『海水浴功用論附海浜療法』の刊行を待たねばならないが、これらいずれの著書、記録書にも泳法の具体的記述は見られない。泳法の記述が最初に確認できるのは、明治11年、杉田玄端(1818～1889)による医学雑誌記載の記述である¹²⁾。ここにはフランス人医師「ジー・ベカラルド」が1862年に刊行した生理書中より訳出した海水浴の泳法が示されている。極めて詳細に文章のみで記述されているので、泳法の推測が可能である。それによると現在の平泳ぎや横泳ぎに類似した泳法2種の紹介であると思われる。これが、わが国における西洋式泳法紹介の嚆矢であると言える。

このように、明治初期には、従来の温浴、冷浴、沐浴による養生法に加えて、海岸での自然を利用した「海水浴」という養生法が紹介されるようになる。その中には、海水中で泳ぐという運動行為も含まれ、水泳が保健運動として奨励された事実が確認できる。

まとめ

人間の健康や寿命は天命的なものではなく、自らの日常の努力によって変え得るものであるとし、従来の呪術的養生観を庶民の生活倫理的養生観に引き寄せて論じたのが貝原益軒著『養生訓』(1713年)であった。貝原は書中で禁欲とともに運動の必要性を説いている。その運動には日々の労働および歩行など、日常生活行動

の範囲内での身体運動が示される。この「歩行」運動は、幕末・明治初期の養生書にも同様に継承され、最も簡便で無害な運動であるとされ、「逍遙」「散歩」「逍遙行歩」など用語は多様化するが、著書、翻訳書を問わずほぼ全ての書に記述が見られる。「歩行」とは「坐」に対する対概念であり、「坐」が「静」であるのに対し、「歩行」は「動」である。人間にとって最も日常的で身近な「動」である「歩行」は、近世に「気」の流動を促進する運動として、また自戒節制の体現方法として奨励された。そして、西洋においてもまた「歩行」は生理学的見地から、心肺機能、血流、発汗、筋力などへの効果的運動として着目されていたのである。我が国の蘭医たちが西洋医学を受容することにより、この「歩行」運動の必要性が再確認されていく。以後明治期に至っても、養生書における運動記述には、全身運動としての「歩行」を欠くことが無くなる。また、明治12年刊行『健全論』には運動強度を数的に示す記述も見られるようになり、歩行の速さが呼吸や脈拍に影響を及ぼすという認識から、身体の限界および安全性が指標として示される。ここで初めて、「歩行」動作の延長上に「疾歩」「疾走」という運動表現が見られるようになる。

「歩行」以外にも養生書の身体運動は多数見られる。「走馳」「独楽遊」「打毬」「轉籬」「木馬」「紙鳶」「羽子」「蹴鞠」「縄飛び」「鞦韆」「舞跳」などの遊戯、「騎馬」「撃劍」「射術」などの武芸、その他「乗車」「乗舟」などが見られる。遊戯は主として子どもに適する運動として示される。これら子どもの遊戯は近世の養生法にも見られるが、その目的は消化、排泄や血流の正常な働きを促進するという子どもの身体の健康増進から、子どもの日常の気晴らし、或いは学校の課業の気分転換、疲労回復という精神衛生的目的へ移行する。また、学校の放課時間には「体操場」で簡易の「体操」および「体操鞦韆」の実施を促す記述も見られる。養生書において奨励される体操は、西洋衛生書から引用

【表1】

	書名	発行年	著者	(職業・身分)	訳者・編者	(職業・身分)	校閲	書の分類	運動記述の特徴	その他特記事項
1	養生法	元治元年	松本順	侍医、医学教頭		山内豊城 (隠士)	衛生書	「運動操作」。「虚動」(駕真舟)「実動」(武吉角力)の概念。実動がまことの運動養生。「浴湯」の記述あり。	翻訳書でない我が国初の養生書。参考書不明。	
2	健全学	慶応2年 明治2年再版	ロバート・ヘーリス、ジョン・イェルデグロフ、ジョン・コフナ	英国人医師 蘭人医師	杉田玄端 著訳	蘭学者・医師	衛生書の 翻訳	大気中に運動。適宜に逍遙。筋の運動。近視防止の逍遙。冷水浴。	原書「ゲノンントヘイドレール」	
3	啓蒙養生訓 (前編一、二、三、四、五巻) (后編上、下巻)	明治5年	ヒツチコック カッツル スミス グレイ カーペンター	米国人 米国人 米国人 英国人 英国人か	土岐頼徳纂輯	医師	解剖書・ 生理書を 翻訳編纂	筋肉・動脈・血液の概念。運動の生理学的効果。射術、舞踏、転輪、鞍馬、剣術、騎馬、遊歩。体操の紹介(図あり)。		
4	養生新編 (一、二、三、四巻)	明治5年	末頼曾見	英国外科学 学校生理学 教頭	鈴木良輔	山口県	生理衛生 書の翻訳	「職業及遊歩之論」運動を怠った時の弊害。こともの遊び。「逍遙所」。冷水浴。「海浴」。	英国外科学学校生理学教頭「末頼曾見」の「人身究理の必携新編」。訳者は英国医官「法依乙列尼」に学ぶ。史料の本文を欠く。(目次のみ参照)	
5	西洋養生論 (上、下巻)	明治6年	コーミング	米人医師	横瀬文彦、 阿部弘国訳	英学教師・ 文部省役人	生理書の 抄訳	運動・労働・散歩・遊戯・体育。「エゼルチツク」による心身への効果。 婦女子の柔体術。		
6	長生法	明治6年	石黒忠恵	一等軍医		松本順 (軍医総監)	衛生書	雇り仕事の人には夕方方の適宜逍遙。耕作用作を仕事とする人は運動をしないで良い。	松本順(師)「養生法」、士岐頼徳(友人)「啓蒙養生訓」を購入して読むべし。著者は松本順の門人。	
7	民家日用養生 新論	明治7年	大川涉吉		江守敬寿・ 大川涉吉纂輯		衛生書	養生の第一は運動。盛り仕事の人には食後の運動。温浴・冷水浴。		
8	百科全書 養生編 (上、下巻)	明治7年	チャンプル兄 弟編	英国人	錦織精之進訳	英学教師 海軍兵学校 中助教	百科全書 の翻訳	遊戯、歩行。 「自動体育術」被動体育術の分類。 走跳、跳飛、角力、重い物を投げるなどの体育演習。		
9	健全の論	明治7年	坂本秀倍	若山県貫 属土族			衛生書	毎日適宜の運動。盛り仕事の人には歩行。	忠・孝の思想	
10	四民須知養生 浅説 (上、下巻)	明治8年	マルチンダ ル	米国人	小林義直訳	備後福山、 医師	衛生書の 翻訳	「実性運動」「虚性運動」の概念。筋肉・心臓・血液・消化器・呼吸などへの効果。学校での体操実施。遊戯。散歩。奔走など。	米国の「体操」に言及。	
11	養生のすすめ (上、下巻)	明治9年	浦谷義春				衛生書	学校の放課時間に「体操練習」。姿勢と運動の関係。逍遙散歩して精神を癒める。	忠・孝の思想 「造物主」の概念	
12	民間四季養生 心得	明治10年	太田雄寧	医師		松本順	衛生書	二三月に外に出て逍遙して心身を癒める。四季に応じた健康法。	陸軍医部・海軍病院・医学 校 官版御用所	

13	小学口授養生談	明治11年	天野校	師範学校長				衛生書	蹴鞠、遊戯、乗馬、徒手の体操。散歩は最も良い運動。	明治7年「体操図解」著
14	養生訓蒙	明治11年	神戸文哉	長野県士族				衛生書	筋力の使用、血行、呼吸、発汗、消化などへの効果、学校に体操場の必要、歩行、体操、乗馬、遊戯など。	ヘルマンの生理学、ロベルト・ゼームス・マンの健康学その他多数の引用書による。
15	小学養生読本	明治12年	石阪健壯	医師 洋学教師				衛生書	「実運動」「虚運動」の概念、散歩、奔走、遊戯など。馬術、舟行、擊劍(剣術)、柔術、運動がでさきない者は耕作、米、稲、水汲などの労働、西洋の体操は不通。	小学校生徒用
16	養生訓蒙	明治12年	山崎真一編輯	新潟県平民 岡山県在住			加藤平四郎 校正	衛生書	一日二時間は筋骨を使用。耕作力作を仕事とする人は運動しなくても良い。雇業の人は毎日二三時間道通、婦女子は室内の掃除などで運動に代える。遊戯の図。	「ボールハウウ」と言う人の運動説。
17	小学口授養生談	明治12年	久保吉人纂輯	千葉県士族 東京在住			大槻修二 訂正	衛生書	海水浴、温泉浴、温浴。 運動は戸外で行う。戸外でできないときは、学校の「体操術」を選んで行う。子どもには散歩、走観、遊戯など。	諸家の訳述した養生論を斟酌編纂。図入り。
18	健全論 (上、中、下巻)	明治12年	エドワルド・スミス	英国人	松本駒次郎 抄訳	埼玉県族 滋賀在住		衛生書の抄訳	「自動運動」(実性運動)「被動運動」(虚性運動)の概念。 「操作」の強度を示す一覧、汽車行・歩行・馬行、遊泳など、歩行の強度、遊戯(散歩、疾走、飛球、蹴鞠)の必要、身体の運動を「操作」「職業」「遊戯」に分類。	原書はエドワルド・スミスの「ヘルス」(小学校及び家庭用)
19	衛生汎論	明治13年	チーゲルの講義	ドイツ人 医師	大井玄同口訳 宮沢環 筆記		石黒忠徳 東京大学医学部 部部長 心傳 陸軍一等軍医	講義記録	「衛生警察学」「公衆健康学」の名称、学校での体操術の実施、動作の強弱による弊害。	東京大学医学部教授トクトル・エ・チーゲルの講義を翻訳。我が国の衛生家のために作成する。

※ 1, 2 の幕末養生書の掲載は明治初期刊行の書との比較対照のためである。

された医療的体操であり、保健を目的としているのが特徴である。なお、「運動を目的とした場所」が養生書において紹介されたのは、『『ギムナスチーキ』という西洋の『踊躍動作』を学ぶ場所』として記述した辻叙介訳『扶氏長生法』（慶応3年〈1867〉）が最初であるが、明治期に至っても「体操場」「逍遙場」²³⁾として紹介され、運動空間の設置を促す書が散見できる。しかし、体操場についての解説はなく未だ理解に乏しい。

また、「海水浴」として、海岸に赴き海水中で入浴や水泳を行うことを養生法に取り入れた記述も興味深い。明治11年を経ると泳法の紹介が医学雑誌においてなされるが、以後「游泳」の記述や泳ぎの図などが見られる書も現れる。海中での水泳が運動養生として着目された初期の記述であると言えよう。

以上、多様な身体運動が養生書中で紹介されているが、これらの運動を分類したのは、我が国では松本順が最初である。彼は全くの翻訳ではなく、自らの西洋医学の知見に基づいて書かれた、日本人による最初の西洋式養生書である『養生法』を表した人物として知られる²⁴⁾が、彼はその書の中で、身体運動をその運動主体および運動強度によって分類する「実運動」「虚運動」という概念を我が国に導入した。歩行や走運動など自らの大筋活動を伴うものを「実運動」、これに対し車や舟になど他の物体に乗る運動を筋骨増強には至らない「虚運動」として分類し、「実運動」を本来の運動養生であると定義している。この運動分類の概念は、おそらく西洋衛生書からの引用であると考えられるが、その原典は現在のところ不明である。同様に明治初期の養生書にもこの「虚」「実」の運動分類が見られる。米国および英国の衛生書の翻訳書、抄訳書に多く見られ、訳語は「虚性・実性」「自動・被動」「自動体術・被動体術」など多様である。実運動は身体を強健にするのに対して、虚運動には日常の気晴らしとしての意義を付与している。西洋の運動分類法が幕末期に導

入され、明治初期に至って次第に定着していったことが窺える。

しかしながら、明治10年代に入ると、西洋移入の身体運動法を不相当だとして指摘する書が見られるようになる。体操法は西洋の上級社会の遊戯であるため、我が国では一般に実施することができない。我が国では、武芸など相応の運動を行えば十分である。或いは、それさえも行えない貧人は、耕作、米搗き、水汲みなどの作業をもって足りるとする。また、激しい武芸を行えない女子には室内の掃除などを適当な運動として見なすという、女子の運動への示唆も見られる。西洋の医学や運動文化が急速に導入されていく中で、翻訳に頼らずより簡易な文章を用いて、また自らの経験や自国の状況を視野に入れた独自の養生書が作成されるようになる。つまり、西洋文化移入の流れに一時逆行し、伝統的運動法および養生観を見直したのが、この明治10年前後の養生書の特徴であると考えられる。

この様に、明治初期は西洋文化を積極的に受容しながらも、自国の実状との狭間に葛藤を実感し模索した時期であり、養生書からもその模索した経緯が窺えるのではないだろうか。

註および引用・参考文献

- 1) 文部省内教育史編纂会編修、『明治以降教育制度発達史 第1巻』、龍吟射、1938年、pp397-418
- 2) 汲田克夫、「わが国における養生観の歴史的展開」、愛媛大学教育学部紀要 第5部 13-1、1966年、p14
- 3) 今村嘉雄、『十九世紀に於ける日本体育の研究』、不昧堂、1967年、p688
- 4) 鈴木敏夫、「19世紀における医学者の身体運動論」、北海道大学教育学部紀要31、1978年
- 5) 貝原益軒著、石川謙校訂、『養生訓・和俗童子訓』、岩波文庫、1961年、pp44-45、p216
- 6) 片渕美穂子、「養生書・衛生書における近代医学の導入と『究理』」、広島体育学研究25、1998年
- 7) 貝原益軒著、石川謙校訂、『養生訓・和俗童

- 子訓』、岩波文庫、1961年、p295
- 8) 今村嘉雄、『十九世紀に於ける日本体育の研究』、不昧堂、1967年、p708
- 9) 岸野雄三監修、『近代体育文献集成 第Ⅱ期別冊解説編』、日本図書センター、1983年、pp 66-69
- 10) 国立公文書館編、「江戸時代の健康法」、国立公文書館内閣文庫所蔵資料展資料、p 5
- 11) 大久保英哲、『明治期比較地方体育史研究—明治期における石川・岩手県の体操科導入過程—』、不昧堂、1998年、pp116-120
- 12) 東京醫學會社、『醫學雜誌』第三拾八號、明治11年9月、p21-26、「游泳ノ説」より
- 13) 今村嘉雄、『十九世紀に於ける日本体育の研究』、不昧堂、1967年、p705

註1) 辻恕介抄訳『扶氏長生法』(慶応3年<1867>)には「、、、西国の学校には、『ギムナスチーキ』といひて、踊躍動作を学ぶの所ありて毎日児童をして一定時間、身体を動かさしむるの制度あり」という記述がある。【前掲参考資料4)より】

註2) 明治15年刊行の後藤新平撰述『海水浴功用論附海浜療法』中にも同様に「海浴」の記述が見られ、「海水入浴(以下海浴と約言す)は、、、」と記していることから、本書も同様の用語であると考えられる。

註3) 明治5年刊行『養生新編』(鈴木良輔訳)は全3巻にわたる書であるが、現在、国立国会図書館に所蔵が確認できるのが、第1巻のみである。第1巻には全巻の目次が付されているため、全体の記述の構成が確認できる。「海浴」は第3巻に記述されていると見られるが、

現在は確認できていない。

註4) 八隅景山著『養生一言草』(天保2年<1831>)には小児遊戯論が展開され、「能遊ぶ小児は、食物こなれ、兩便通じよければ、血氣循環して無病」という記述がある。【前掲参考資料4)より】

註5) 「逍遙場」の記述は、明治5年刊行『養生新編』(鈴木良輔訳)に見られるが、註3で示したと同様に、現在は目次上で確認できるのみで、その詳細については不明である。しかし、「逍遙場」という逍遙の目的を示した場所としての表現であることから、「運動場」に類似したプレイ・グラウンドの概念であると考えられる。

註6) 本論文の英文テーマでは「養生書」を“Yojo” Books と表した。この“Yojo”を英訳すれば“looking after one’s health”と表記することができる。

付記

本論文は社会環境科学研究科野中由美子の学位論文作成に向けた研究の一部をまとめたものである。ここでは幕末から明治10年代前後までに刊行された19冊の養生書中の身体運動記述が分析され、在来の養生論に展開される気ばらしの運動から、次第に西洋的な運動概念の導入がなされていくプロセスが丹念に追究されている。このような地道な研究の積み上げが体育史研究者としての力量を養う上でもっとも重要な作業であることはいまでもない。学部紀要の規定上、指導教官である大久保が筆頭著者となっているが、本論文は野中由美子の業績に帰すものであることを明記しておく。

(大久保英哲記)