

NSR
機關雜誌

202

水泳

46-47

日本水上競技聯盟

日本水上競技聯盟

機 關 雜 誌

水 泳

昭 和 十 二 年

第四十六——四十七號倍號

目 次

世界征覇への道

- 競泳冬季練習……………齋藤 巍 洋……………(2)
關東女子合同練習……………白山 廣 子……………(4)
飛込室内練習會から……………原 秀 夫……………(5)
水球強化策に就いて……………藤 田 明……………(7)

メデイカ選手歓迎室内水泳競技會……………(9)

飛込、競泳クラス選手、並日本水球代表軍銓衡規定……………(12)

昭和十一年度小學兒童水泳十優表……………(14)

指導者講習會講義録

- 水 泳 醫 事……………大 田 正 隆……………(20)
水泳補助運動に就いて……………金 子 魁 一……………(27)
水泳衛生講話……………小 島 三 郎……………(36)
スポーツ醫學講話……………浦 本 政 三 郎……………(48)
水球と眼病に就いて……………石 原 忍……………(52)

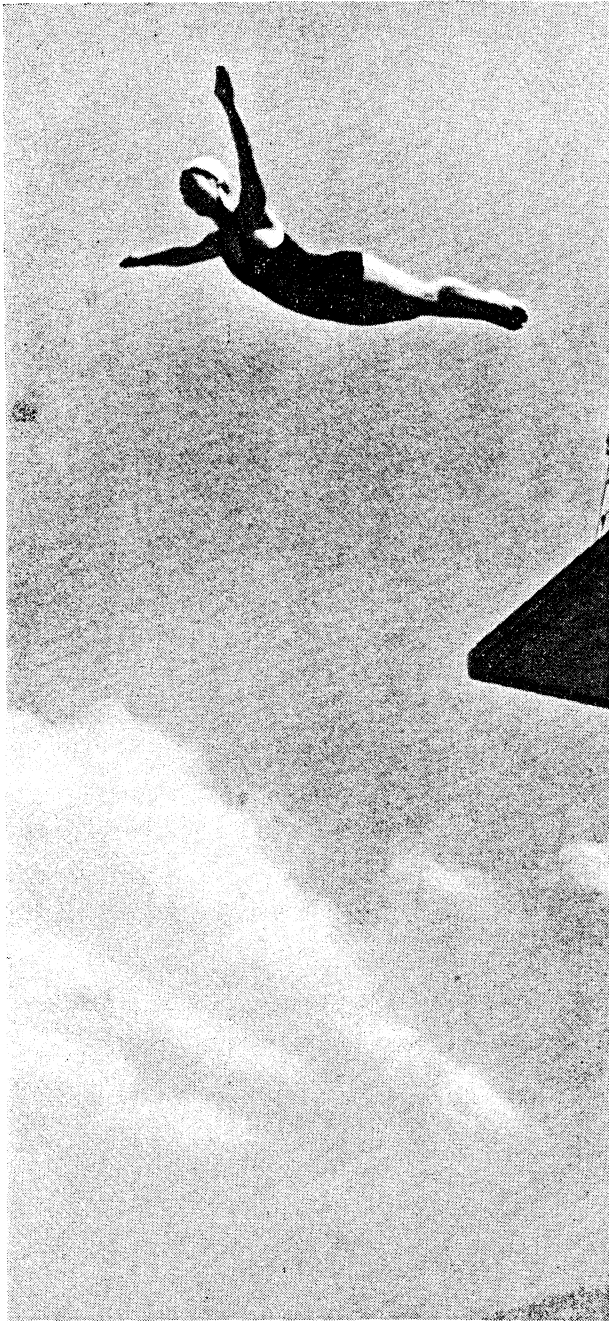
競技規則變更要點……………(55)

聯盟議事録……………(57)

水上競技日程……………(63)

聯盟日記……………(63)

後 記……………(64)



世界征覇への道

☆ ベルリン・オリンピックの水上競技で、男子競泳チームが二度覇権を握ることは出来たが、その戦績を顧みてみると、まことに危いものであつたことは誰しも考へるところであらう。しかし、来るべき昭和十五年の東京オリンピックには、ベルリンにおける勝利にまさる餘裕を持つて堂々の勝名乗をあげ、水上日本三度連覇の實現を期してゐる。

☆ 世界に君臨する水上日本競泳陣の、現有勢力維持といふことから更に進んで、第一線強化の他に第二陣、第三陣の充實策は、我々、局に當る者の常に考へてゐるところで、現在どんなに深く進んで策を樹てゝも、時期が早すぎるといふことはなく、アメリカが狙つてゐる世界選手権は、あらゆる犠牲を拂つても斷じて譲りたくないと思つてゐる。

競泳冬季練習

競泳コーチ 齋藤 巍 洋

東京オリンピック準備の第一年を迎へて、水上日本の強化と全水上競技の世界選手権把握を目指して一月十三日から第一回冬季室内合同練習を始めた。

男子競泳と飛込は二月の末まで、水球は一月一杯各々帝大プールで女子は三月末まで東京府立第六高女プールで、何れも眞面目に續けられた。特に水球などは、この練習會に集るものが、早大、慶應、立教、明大を中心として、七十餘名といふさかな有

様であつた。

男子競泳の遊佐(日)牧野(早)は練習に参加しなかつたが、短距離の杉浦(早)田口(立)新井(立)、中長距離の鶴藤(立)寺田(慶)本田(立)、平泳の葉室(日)小池(慶)、背泳の吉田(早)兒島(慶)谷口(日)坂本(立)門屋(立)、同じく飛込の柴原(日)小柳(早)などの選手達が、懸命の努力をしてより良き境地への開拓に精進した。



また引續き四月一日から五月二日まで男子競泳、飛込競技の春季合同練習會を行つた。

五月四日には濠洲遠征の歸途に立寄る四百米の覇者、米國のメデイカ選手歓迎室内大會が開かれるのと、シーズン始めの準備練習との絶好の機會でもあつたので練習参加申込數百名を越え、六十餘名の練習に廿五米の室内プールでは全く狭く、二時間では十分な練習が出来ない位の盛況だつた。



水上競技における冬季練習に就いてみるに、従來は確固たる目的の下に連続的に行はれたことはなく普通の場合には選手連中は、個人的に補助體操をやるとか籠球その他の軽い運動を行つて冬の日を楽しく暮してゐたにすぎないので、シーズンの前約一ヶ月位のトレーニングを本格的のものとしてレースを行つてゐたのである。これが今までの習慣であつて、過去のオリンピック前の冬季合同練習は、技術方面の練磨といふよりもむしろチームとしての統制を重大事として催されてゐたと思はれ、急に集つた者の短日月のトレーニングの効果は相當なものではあつたが實際のところ練習方針を體系づけたかどうかは明らかではないのである。

それ故に、冬季練習の効果如何といふことは、今なほ研究中に屬するものであるといへるが、日本の對敵であるアメリカチームの冬季に對する情勢をみると、いつも遅れがちな日本にとつては、テクニクについて冬季練習の重大さを痛切に感じる。アメリカの水上競技は冬のインドア・シーズンが非常に旺んで、この期間を主要シーズンとしてゐるため好記録が出てゐる。従つてショートコースでの競技會が盛んに行はれてゐるため、技術の各方面に對する研究なども恐るべきものがある。

たとへば、平泳におけるバタフライ泳法の如き、或ひは背泳におけるキープアー・ターンの如き、何れも新しいテクニクとみられるものがどしどしと冬の間に出て来て、そのすさまじい進歩振りは、二年位の間には相當に進むものだといふことが、去年の夏のベルリン・オリンピックではつきりと證明されてゐる。

かういふ事實は、日本にとつては確かに脅威であ

る。日本の水泳選手は六月になるとタイムと試合に追はれ勝ちで、體力の養成や基礎的技術の練習に十分の餘裕を與へることが出来ない有様だから、こゝでどうしても冬季練習への執心が考へられなければならない。

レコードや試合に追はれてゐて、科學的な順を追ふた練習が出来ないのは、極めて當りまへな譯で、これではいつまで経つても進歩はみられない。冬季練習によつて體力の養成と、基礎練習が行はれる上に、更に一步を進めてテクニクの方面を加味した練習法を發見するならば、従來シーズン前の一ヶ月間で間に合せてゐたところの夏の練習方針といふものはもつともつと進歩をみせ、水上日本の大飛躍は確實と思はれるのである。

そして、今から準備して行く冬季練習への研究は必ずや東京オリンピックまでには相當に効果のあるものとなり、冬と夏の關係を立派に結びつけて、冬季練習が、單に獨立した遊戯気分の下に過すべきものではないといふことをはつきりさせやう。

競泳に對する冬季練習の重大性は、前に述べたアメリカの場合が十分證明してゐるから、これ以上はくどくはないこととするが、その實際の方法如何については、我々先輩も、選手諸君も、手を取り合つて一層深く究めるのが必要だと思つてゐる。

大體以上の様な目的を以て前後二回の練習を終へた、されど第一期は別として第二期の春季練習は金曜、祭日、日曜を除いて十五日間ばかりであつた。参加希望者に制限を加へなかつたため、参加者が餘りに多過ぎたこと、また丁度入學試験期、休暇等で選手の氣分の統一が缺けてゐた感があつた様だ。

メデイカ歓迎室内大會の成績を觀ても解る様にテクニク方面の收穫は少しも無い勿論練習日の少なかつたことが最大原因をなしてゐると思ふが、練習選手のレベルが不均等であつたことも一因をなしてゐる。四百米を泳いで五十米以上も遅れる選手が居たのでは、まとまつた練習が到底出来ない。

今後の合同練習の方針は粒の揃つた選手を集め練習量の効果をあげ、合宿でも行つてみっちりテクニク方面を研究出来る様にしなければ、冬季練習の目的をはつきり掴むことが出来ない。



關東女子合同練習會

女子コーチ 白 山 廣 子

生れ出で二歳、いよいよ成長しようとする女子中等學校水上競技大會を、今夏は東京にて神宮大會と共に開催の豫定でもあり、又米國より女流萬能選手キヤザン、ロールズを迎へ戦ふべき甲斐ある今夏のシーズンには、いやが上にも緊張の度を増させる物が御座居ます。その上東京オリンピックに對する選手の覇氣又見逃すべからざる處此處に頼母しき呼聲の未だ極めて小聲ながら耳元に外から聞え出して來た事は又なく力強く嬉しい限りでござぬます。

此時を捉へて先づ第一歩我關東にては東京府立第六高女の室内プールを拜借し、女學生を中心に、新人養成を兼ねて合同練習會を開催致しました。

一月十五日より三月二十一日まで、水曜日と金曜日の午後を、此處に集る者、其都度十七八名平均で申込は三十五名を越え、東京の各地、横濱、平塚となかなかの張り切り方で、特に横濱高女廿八名の申込は學校團體の第一位であり又其の熱心さにも心動かされる物がありました。

指導員としては女子委員が當る事に致しました。尙指導補助として競泳では壺井宇乃子さん、須藤菊代さん、須藤光代さん、河村靜子さん、太田隆子さん、増山ちせさん、飛込では林悦子さん、山東ハツ子さん等が練習の傍らよく後輩を親しく御導き下さいました。又特別指導員として松澤一鶴氏、飯田光太郎氏、齋藤巍洋氏、島崎保正氏、原秀夫氏、生江哲太郎氏等の御指導を仰ぎました。

開會式當日の松澤氏の御挨拶大要。

一、東京オリンピックに對する女子選手の努力と決心を促す

一、夏の練習よりも寧ろ大切であり、又身になる此冬の練習を萬難を排して繼續せよ

一、泳ぎの大成に精進せよ

飯田光太郎氏の御指導

一、自由形、平泳、背泳の各泳法の理論的説明

一、實習を行つて各練習者ねんごろなる直接指導を受く

(飛込に關しては原秀夫氏にお願ひ致しました)

此期間中の練習は補助體操十二番の修得と、水ではやはり部分練習を主として、各自の一番大きいと云ふか大切と云ふか、此一點を注意すれば他の部分は自然此れに伴つて少しづつ直つて來ると思はれる根本的缺點を見出し、此れを此期間中に矯正せんと

務めました。爲に練習其物は比較的變化に乏しい様式であつたかも知れません。然し自分としては一人々々の練習者の癖をよく覺えて、オリンピック選手への希望は前途未だ遙か遠い物でありながら、然も沈滞した練習過程でなく、熱心に努力する練習者等の氣持と相待つて、一步々前進する練習會であつた事は誠に嬉しい事でした。

講習會の種類は、主旨が廣い意味であつただけに種々様々で、前回オリンピックの選手あり、候補級あり、又金佛様あり雜然とした中に指導者側に取つては餘り有難い物ではありませんでした。然しこれで此の催しの目的は果されたと信じます。それは出來上つた選手等の練習會計りではなく、よき選手を誘導する爲の導火線ともなり、練習者等の要求する所の物を一人々々に満足する迄に與へる事が出來れば此種の會の務は果されて居ると信ずる者でありますから。

室内の氣温は十一度から十三度程度水温は二十度から二十二度でお風呂の用意もあります。午後四時から一時間の練習時間を十七八名の使用では相當量の練習をする事が出來、然も途中に入浴する者は殆どなく、次々に各自の練習プログラムを進行して、又後の自由練習の時には種々の質問が出たり、又缺點の矯正に餘念なく、寧ろ時間が足りない位でした。そして練習を終へた者等には練習後の快い疲勞が外目にも伺はれ、暖かそうにけむる湯舟へ飛び込む姿も亦なく楽しさうに見へました。

大體の練習プログラムを示しますと

A 組

ウォーミングアップ	自由形	背泳	泳平	泳
	二〇〇米	一五〇米	二〇〇米	
足練習	七分間	五分間	七分間	
手練習	二五米二回	同上	同上	
	百米或ひは二〇〇米のコースをミツテル			

グツシュ、ターニング、四回 同上 同上
此組とは大體補助員とそれに準ずる人を加へB組は兎に角百米以上を泳ぎ得る者、C組は全くの初心者と云ふ風に委員側で大別し適宜其の日の出席者の顔觸れによつて便宜上分けて居りました。B組は従つてA組のプログラムに準じて加減し、或ひはC組等は個人によつて全く別の練習法を試みました。

例へば金佛様級には片隅で時間を切つて足撃の練

習をさせ、或ひは呼吸の練習、特に水中にて息を吐く練習から先に行ふと云ふ方法を以て効果を上げました。尙全體への注意としては一月中は特に泳ぎの姿勢、頭の位置等に重点を置き、二月中は足の動作特に水に對する極めて自然な動き、水を後方に押しやると云ふ動作の修得に意を用ひました。三月に入つては手が水に入る時の角度を一人々々について注意し前方にて只押へる時の氣持と水を兎に角キヤッチし得た時の氣持とを比べる事によつて主要領を體驗させる事に努力致しました。此等の練習は只自分が泳ぐ計りでなく御互ひの泳ぎを見て悪い意味ではなく友達の缺點を見出させよき泳ぎの概念を知らしめる様心掛けました。

大體右の様な方法で練習會を續け、其間機會を作つて男子の方々の練習會をも一日見學に参りましたが、各々平素聞く有名選手の名と其人の泳ぎとを興味深げに對照し批評して一入有意義に見學を終始する事が出来ました。又最後には Y. W. C. A. に會場を拜借して水泳と飛込の研究映畫會を催し、オリンピック選手の優秀な技術を見ながら、飯田光太郎氏、島崎保正氏、原秀夫氏等から詳細な説明を聞き大いに收獲を得て此會を閉ぢたのでした。

尙選手側より此會の延長希望も相當に多く、アウ

トシーズンまでのつなぎを非常に私共も望んだのはありましたが、種々の都合で一時的に打切りました。そして其後二ヶ月、新緑の五月時にはもう屋外プールにドンドン練習が始まりました。私共も出来るだけ實績を納めたい決心でいよいよ六月よりは又新しい計畫をも試みるべく着々準備を進めて居ります。

願はくば笛吹いて踊る者の一人でも多い事を望んでやみません。

右合同練習者氏名

壺井宇乃子、須藤菊代、須藤光代、河村靜子、太田隆子、増山ちせ子、林悦子、山東初子

大澤政代、大澤禮子

松本洋子、齋藤房江、ルイズ・スタイルウエル、

石井れん子、三浦はな、吉田壽子、矢田巴、平野

文子、吉村とり子、林仲子、鹽津すみ子、近藤貞子

山田道子、井桁登志惠、本山キミ子、岡崎修子、

梨本幸子、國井和子、鹿毛とみ子、山根八重子、

川瀬恵子、中村美代子、村松秀子、大塚英子、鈴木

秀子、西郡あい子、飯島富子、光永和子、石田

富子、廣瀬ヒデ子、内海通多子、田中キヨ子、福

原夏枝、松崎悦子、佐藤美子。

飛込室内練習會から

飛込コーチ 原 秀 夫

男 子

今度の冬季、春季の室内練習會は場所の狹隘、練習時間の不足等種々の原因で、非常に十分な効果を上げ得たとは考へられない。が然し、二回を通じて熱心に参加した連中は、必ず、今迄自分等の持つてゐなかつた有形、無形の、何物かを把む事が出来たと思つてゐる。

少くとも、この連中が、飛込と云ふものに對する知識を、今迄よりも、より深くより廣くしたならば事は事實であり、この現在は表面に現はれてゐない何物かが戸外のシーズンになつてから必ずある種の自信と云ふか、餘裕と云ふか、になつて、その人の飛込を、より大きなものにする事を信じて疑はない。

室内の練習會を計畫する時に、完全な室内プールを持たない、我々が何時でも心配する事は、僅かな設備に、時間に、多くの選手が集つて、果して一所

に満足な練習が出来るかどうか、と云ふ事である。

そして、その答へは何時でも必ず「不充分」に歸着する。然し、これと同時に又何時も、我々の考へる事は、假令十分な練習時間が無くても、飛込個々の種目に多くの進歩が見られなくても、兎角眠り勝な、冬のシーズンに、練習會をやり、そして或る場所に飛込の連中が集つて、一時間でも二時間でも、外の事を忘れて、飛込の事を考へる。これが戸外へ出てから非常に大きな力となつて現はれると云ふ事である。

良い飛込と云ふものが、一ヶ月や、二ヶ月、如何程無理につめ込んでも、決して出来上るものでない事は明白だ、して見れば競技會等に、追はれずに、勝手な事をやつて見られる、室内シーズンの練習も飛込上達に、非常に重大な役割を演ずるに違ひなからう。

初夏の日射が、日増に強烈になつて來て、愈々我

等のシーズンが近づいた今、之れ以上くどくどと室内練習の効能を述べる事も極めて智恵のない事のように思はれるので。以下、この練習中に感じた各人の特質、缺點等を思ひ起して記して見た。

勿論観察の誤つてゐる點も無きにしもあらず、若し誤つてゐればその點は充分陳謝する。

唯これが諸君の今後の練習に幾分でも参考になれば眞に幸ひと思ふ。

柴原君

絶えざる努力、精進が報ひられて君の飛込も愈々本筋に入つて來た様に思ふ。飛込に非常に理解のある聯盟の某氏の感想を聞いて見ても、先日の室内大會前後の君の飛込を見て、良い意味で柴原でない様に見えた。そして君の進む路が、以前よりも數段、高く擡げて來た、と云つてゐた。從來よりも、もう一層大きなビルディングを造る爲に、オリンピック第四位迄持つて行つた君の飛込を完全に元に戻してより大きな基礎工事に取り掛り、その基礎工事が、ほど完成しかけてゐる現在の君に望む事は、決して先を慌てずに、アセラずに、一步々々ねばり強く所期の大工事の完成に努力する事である。

毛利君

君は現在日本で飛板の踏み方、使ひ方の最も上手な連中の一人だと思ふ、事程左様に柔かく、良く上るが然しその反面、鋭さと云ふか、敏捷さが非常に乏しく又キチンとした處がない。飛込が硬軟(強、弱)のリズムで出來てゐるもので、人に見せるものである以上、今後の君は、この點の養成に他の人より一層努力して行く必要がある。その爲に飛板を從來よりもずつと硬くして、もつと軽く早く飛ぶ様にする事も相當効果的な一方法であらう。

細谷君

君の飛込は非常に老練で、巧みである。然し君の飛込の目標が何處にあるのか、此の二三年間、唯樂な巧みな飛込にのみ終始してゐて、もつと大きな、より高位の飛込に進まうとする努力が全然見られない。或は自分自身である程度以上のものを諦めてゐるのかとも思へる、若しさうだとすると、自分で自分を卑下し、徒らに年寄にする、眞につまらない事だと思ふ。飛込に對する經驗から云つても、練習のコンディションから云つても、決して他の連中に比べて遜色はない筈だ。この際一つ奮起して自分の力が何處迄行くか試して見てはどうだらうか。

大高君

君にも細谷君と殆んど同様な事が言ひ得る。そして然も彼よりも若く張り切つてゐる筈なのだから、

是非もつと大きな目標に向つて場合によつては今年あたり味方同志でも良いから彼と競走して見ると非常に良いと思ふ。

野中君

君には、唯撓まず、うまず練習を續ける事を希望するだけである。然し幸ひ君は出發點から大體飛込の本筋を歩み出した、目先の僅かな名譽心に眩惑されずに一步々々堅實にこの道を進んで行く事を切望する。

小柳君

足首を痛めて冬季には参加せず、春季には早慶戦の練習の爲に後半殆んど参加出來なかつたさうである。従つて歸朝以來、君の飛込をゆつくり見る機会がない爲め、よくは分らないが、矢張り君の持つてゐる極めて鋭い力を、固めて小さく使はずに伸して大きく使ふことが君にとつての金科玉條の様に思ふ。

三步目あたりの上半身の「ギコチナサ」が抜ければ君特有のあの早い助走も大いに結構だと思ふ。

然し如何に敏活であつても、飛んでゐる間には必ず飛込の線に乗り切つた、樂な處を作る事を忘れない様に。

瓶子君

君は現在日本のダイヴァーの中で、慶應の北田君と共に最も綺麗な身體を持つてゐる一人だと思ふ。この點他の連中より非常に有利な筈であるが、如何にも氣が弱い、諦めが早いと云ふか、飛込に對する「押し」が非常に乏しい。假令踏切が良くても悪くても空中に飛び出してしまつたのならば、水に入るまで、ひた押しに押し切つて自分の飛込を完了する様にしなければ、何回飛んでも、いくら練習しても少しも君の自信を増す結果にはならないと思ふ。

此の點を猛烈に強調する事に成功すれば、君も又日本の飛込の第一線に出る事必ずしも難事ではなからう。

加茂君

身體から云つても、素質から云つても一番恵まれた選手であると思ふ。稍々鋭さに缺けた點も無いではないが、何と云つてもフレツシュマンの然も最も偉大な未完成品の君は唯先輩の言をよく聞いて眞面目にやれば必ず成功すると確信する。

杉原君

君については今更多言を要すまい。事程左様に君は自分の飛込も、自分自身をも良く知つてゐる古い選手だ、唯然し、頭の飛込は兎角踏切、空中、入水等がバラバラに陥り易いし、時には自分の意志、考

へを全く忘れて、コーチについて練習する事も必要だと云ふ事を一言して置く。

北 田 君

君も眞に大きな未完成品である、君が練習次第では非常に良くなりさうだと云ふ事は恐らく何人も否定しまい。先般來朝した米國コーチのケデー氏も同様の事を云つてゐた。然し何にしても運動競技と云ふものに對しての経験が乏しい故か、若すぎる故か、餘りにも眞剣に眞面目に考へ過ぎる。

如何に周圍から將來を囑望され、期待されたからと云つて、それに對して、別に、責任を感じる事もあるまいし、コーチの云ふ通りに行かなかつたからと云つて申譯ないと思ふ必要もなからう。むしろ期待する方が勝手な位だから丁度今年卒業した片岡君の様にもつと朗かに愉快に練習する事を希望する。

小 笠 原 君

君についても今年殆んど見てゐないので、一寸分らないが、矢張り力が身體の部分々に固まりすぎると思ふ。もつと伸して滑かに動かす様に、そして、その爲には他の人の二倍乃至三倍位泳ぐ事が最も効果的な方法の様に思ふ。

女 子

女子の春季練習は非常に盛況だつた、にも拘らず不完全な飛込設備で参加者には眞に氣の毒であつたが、大澤姉妹、林等の古參選手及び、田中、山東、石井、廣瀬、内海、石田等の新進の連中が毎日元氣に練習してゐるのを見ると、今年は男子よりも、女子がより以上飛躍的進歩をするのではないかと思はれ眞に心強い氣がした。

練習は主として生江君、高橋君が指導してゐて極めて基礎的な種目を非常に熱心に教へてゐた様であつたが、此の結果は必ず來るべき、夏のシーズンに

はつきりと現はれて來るに違ひなく、眞に楽しみである。

從來一般に女子選手は冬眠の間が非常に長く、シーズンになつて競技會を目前に控へ、慌てて無我無中にコーチの云はれるまゝに練習する様な傾向があつた。それ故自分の飛込に對して、正しい理解がなく、悪くすると自分の飛込か他人の飛込か分らない様な結果を招來し、従つて如何程練習しても競技會前に何時も非常に不安で自信がないと云ふ様な事が屢々起つてゐた様であつた。

何も徒らに理論家になる必要はなく、これこそはむしろ排すべきではあるが、正しき理解と知識は益々諸君の飛込を向上させるのに極めて必要である故男子でも女子でも巧い連中の飛込を出来るだけ多く見て不審の處はどんどん聞いて見る様に、これからの明るい夏の本格的シーズンに益々元氣で、あくまでも正しい明朗な飛込をする様に希望する。

日本の女子飛込の將來は何度考へて見ても、眞に有望である。どうしてもアメリカと共に世界一に成れる筈だと考へるそして女學校あたりにも飛込をやつて見たいと考へてゐる人が相當居るらしいが、設備が不十分で、機會が少なくてなかなか出て來られないのだと思ふが、現在、やつてゐる連中は、友達を更に女子競技委員の方々はもう少し積極的に、勧誘して戴けないものだらうか。

一見すぐに取りつきにくい様に見える飛込の練習ではあるが何か他の運動をやつた事があり、水泳の出来る人であるのなら、陸上ボード、一米飛板、二米、三米、四米と順序を追つて行きさへすれば大して難しい事では勿論ないと思ふ。現在練習を始めた人の奮闘される事は勿論尙、それ以外にも多數選手の輩出を切望して止まない。

水 球 強 化 策 に 就 て

水球委員長 藤 田 明

第十二回東京オリンピック大會に對する各競技團體の陣容強化は漸く軌道に乗つて來て、何れを見ても物凄い張り切り方である。

オリンピック主要競技の一たる水泳の統轄團體 N. S. R. の態度の態度、對策は、質量共に指導的なものと言つて良い。N. S. R. の擔當する四競技部門中、競泳、飛込、女子競技が既に各種目に優勝乃至

入賞の輝しき戰跡を示せるに拘らず、獨り水球が未だに一勝も記録し得ない事は、我々當事者の頭痛の種であり、苦惱の核心である事は贅言を用ゐる迄もない。

特に次回大會は東京に於て國民注視裡に行はれるのであるから、慘敗は愚か惜敗も許されぬ苦境に起つたわけで、一にも勝利、二にも勝利を目指さなけ

ればならない。僅か三ヶ年の時日で數十年の先輩、歴史を持つ諸豪に伍する事を強要されて居る水球人の心境は、正に悲愴の一語に盡きやう。高遠なる目標に到達するためには相當以上の強行軍が肝要で、數回の委員會に於ける討議の結果、三年間のオリンピック対策として次の大綱が定められた。

一九三七年 ナショナルチーム編成並に強化

一九三八年 洪又は獨水球チーム招聘

一九三九年 ナショナルチームの歐洲轉戦

今更繰返す迄もなく我國水球の持つ最大缺陷は國際試合に恵まれぬ事であり、これが致命傷とも言ふ可きであらう。

歐洲各國の水準が他の何れの大陸に比べても高い事は、地理的に近接な強力チームが極めて易々と國際試合を行ひ得る點に起因して居る。歐洲では如何なる僻地のプールにも、簡単な物乍ら水球施設のある事は、ベルリンに遠征した人々の口を揃えて報ずる所であり、水球が競泳や飛込以上に大衆にアツピールし、部厚なファン層を確保して居る事は屢々耳にする所である。高い水準のものが、屢々戦を交へて、一段と技術の向上を圖りつゝあるに反し、我國では近邊に好個の戦友無く、單に國內競技に依つてのみ技術の進歩を計つて居るのであるから、水準高昇の度が遙かに低く、換言すれば同等の練習を行ふのでは益々彼我の力差を引き延すのを徒らに看過する事になる。

此の點が委員會で最も強調され、甚大な犠牲を拂ふのを承知の上、競泳飛込に優先して洪又は獨の水球代表軍を招致する事に決定した。現在世界の王座を占める洪チームの來征が實現すれば、我が水球は異常な躍進と、第十二回オリンピックに對する正しい針路を見出すに違ひない。

次に此の劃期的事業を最も有効に利用し消化するためには、凡ゆる準備を完全に進める事が必要であつて、しかも競技的準備が最重要視されるのは、今更言をまたぬ。

即ち本年度に於て直ちに準備工作に移り、具體案としてナショナルチームの編成並に強化法が取上げられたわけである。これは洪獨の如き強力チームの持つ優秀なる技術を沒收するためには少くとも手應あるチームを養成して、實戦からキーポイントを手繰り出すの意圖に出たもので、同時に國內普及といふ貴重な副産物が産出される事とならう。

ナショナルチームは、斯技の權威者を網羅せる銚衡委員により、東西インターカレッヂ競技を參考資料、日本選手權競技を選出對象として銚衡せられる

事に決し、廿名の優秀選手が此の榮譽をになふ事になつて居る。此等廿名の「日本水球代表軍」は、コーチの手によつて數次の合宿練習、合同練習を施行せられ、親しく猛訓練を受ける筈である。代表軍は一年毎に解散し、該年度の日本選手權直後、陣容の立直しを試みて清新の氣をふきこむ制度を採つて居るから、常に第一線選手を總動員する事とならう。更に特筆す可きは練習方法はいはずもがな、代表選手の選定、選手團の運用等一切コーチの手にゆだねて思ふ存分敏腕を振はしめる事により、我國水球の強化が全く正道に向つて、力強い第一歩を印する事となつた事である。ロサンゼルス、ベルリンと苦杯をなめ續けて來た我が水球も、茲に漸く新たなる光明を見出し、世界の第一線へ進出する機が近づいたのを覺える。

☆ ものは言ひやう ☆

本聯盟の石本己四雄顧問が、名譽主事の野田一雄氏をツクツク眺めて

石本先生『野田君、君やあ マアすいぶん、太つたもんだネー』と感心する。

野田君ムキになつて『イヤア 石本先生程でないですよ、先生と較べりやあ、まだまだですよ』と否定するのを

石本先生ニヤニヤ笑つて『僕かい 僕は細いんだヨ、だが君は太いネ』

野田君、なほムキになつて

『だつて、先生、第一目方が……』と言ふのを石本先生『目方なんか問題ぢやない、僕は巨人型のうちでは細いんだ、君は並型のうちで太いんだ。だから僕は痩せてゝ、君は肥えてゐると言ふわけなんだらう』

見事一本やられた野田君『すると、末弘會長なんかは、最少型のうちではすいぶん大きくて肥えていらつしやると言ふ事になりますナ』は一寸八ツ當りの形ち。

因みに、石本顧問は二十二貫(?)、野田主事は二十貫(?)末弘先生のは残念ながら聞落しました。



四百メートルといふ距離は

日本の競泳にとつてどうも運のない種目である。濠洲から米國へ歸るジャック・メデイカを迎へて、水上日本の幕開きに催された彼の歓迎室内大會では鵜藤、石原田の必死の健闘があつたにも拘らず、またまた四百メートルではメデイカに優勝の名を奪はれてしまつた。近くはベルリンにおけるオリンピックのレースをはじめとして、日米對抗、全日本選手權への招待レースと、合せて日本選手は四度戦つて四度敗れたのである。

メデイカに負け續けの成績をみるにつけ、メデイカは四百メートルの完全な選手であるといふことがはつきりとわかる気がする。今回の室内大會では、二着になつた石原田とメデイカの記録は、五分〇秒六で同タイムであつたが、レコードの良い悪いは別問題で、矢張りメデイカの實力には、堂々たるところがあるのを示したものとといへる。

二百メートル以上の室内世界記録の全部を保持するメデイカの泳ぎは、さすがに、二十五メートルの長さのプールでは、これに調子の合つてゐるもので室内の覇者として日本選手に勝るものであつた。永い間の船旅を経て來たメデイカは、シーズンに入つて間もない日本選手と同様に、練習不足といふコンディションは全く同じのものであつたのである。

コンディションが同じならばレースは必然的に體力と體力との争ひになるはずである。室内プールに

育つて來たメデイカでかういふ條件の下にあるレースに分があることは、豫想されない事實ではなかつた。

二着になつた石原田は、四百メートルの最後のターンでは、メデイカに二ストロークの差をつけてリードしてゐたのだが、メデイカの得意とするラスト・スパートはよく利き、ゴールではタッチを先きにする老巧なところをみせて勝つてしまつた。五十メートルプールでの試合でも、ラストを利かされてやられて了ふのであるから、調子を呑み込んでゐる二十五メートルプールでの頑張り具合は、メデイカとしては、十分樂なものであつたのだ。

メデイカ自らの話によると、米國へ歸つた後は、水泳界から引退して實業につくといふことである。それゆゑ、今年の夏の聯盟の招待には、勿論應じないで、もう再び日本を訪問しないはずだ。日本としては負けつ放して誠に残念な話だが、仕様のないことである。實のところ日本チームのコーチである自分としては、日本選手にもう一度戦はたいのであつたが、メデイカの引退でその機會は永久に去つてしまつた。

室内大會の二百米は、新井、杉浦、メデイカの三人が接戦して進んで行つたのだが、新井は飛び出してよくリードしたものの、後半の百米に振はず三着に落ちた。新井には練習不足の様子がありありとみえ後半脚が固くなつて無理な泳ぎ方をすることにな

つた。新井について泳いだ杉浦は、理想的なフォームで、全距離を通しゴールに流れ込んで一着になつたのである。順調な作戦によつた當然の結果といへる。

メデイカは百米のターンの時に、杉浦と新井の二人に、二ストロークの水をあけられて、飛出されてしまつたので、杉浦を追つたけれども、フィニッシュに逃げ込まれてしまひ、二着となつたのである。

メデイカには百米選手の持つスプリントがないから二百米のレースには腕を振ふ餘地が見出されない結局、前にいつたように、メデイカは四百米の選手だといふことを、二百米で明らかに証明した。

水泳シーズンの前奏曲であるメデイカ歓迎室内大会の成績をみて感じられたのは、日本選手は、まだまだ練習が十分整つてゐないといふことである。比較的頑張ることの出来た平泳の小池、背泳の兒島、吉田、自由形の杉浦、石原田などは、自然に備はつてゐる脚の力の爲に、どうか泳いだのであるが、自由形の鶴藤、新井や、平泳の葉室などは、練習不足の故に不振であつた。

練習に練習を重ねて、實力の地盤を造つて來た、鶴藤、新井、葉室等は、少しの時日を費したトレーニングでは、舊のコンディションに戻ることは、到底出来ない相談であつた。日本選手全體についていふも練習がその全部であるといひ得るので、從來、日本選手は外國の選手に較べて脚の力が強いなどいつてゐたのは誤りで、これは何から何まで練習から得た賜であるにすぎないのである。

日本選手の過去に示した力が、一に練習を源とするように、今後の活躍の素も、ひたすら苦しい練習に頼らねばならないことが明らかになつた。(齋藤)

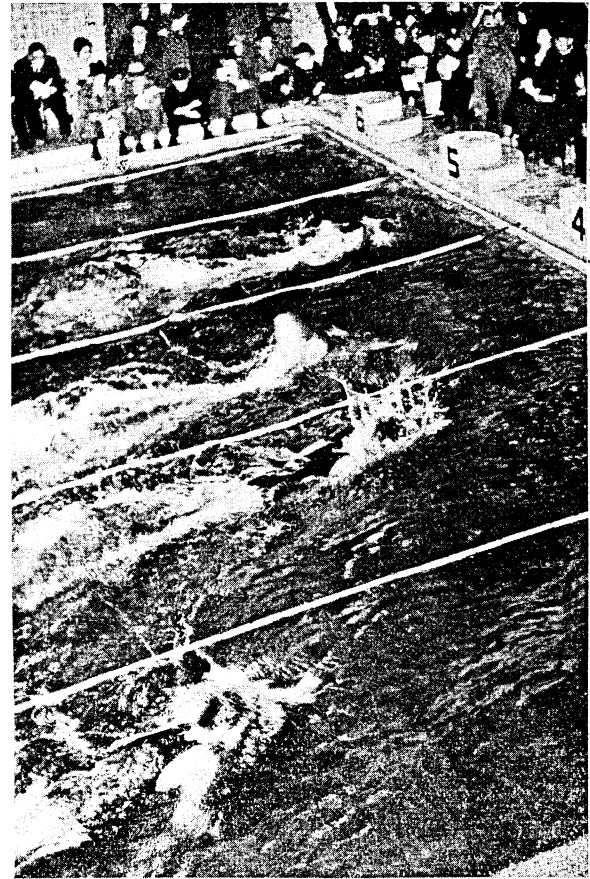
今迄ある程度に

造り上げた飛込をより大きな基礎工事に取り掛り

今度の競技會に於て、各人の飛込の中から此のより大きな飛込へ伸びようとする力を窺ひ知る事が出来る様にと、考へて居たのであつた。

然し、場所、時間等の具合で充分の練習が出来なかつた故に、一般の人の眼には充分これが見られなかつた様に思ふ。

然し、我々は間もなくシーズンが酷になるに従つて



● 四百米自由形 ● 上より石原田、メデイカ、鶴藤、高橋

次第に此の冬季練習の効果が現はれて來るに違ひないと信じてゐる。それ故細い個々の點に關する批評は此の際さけて、今年の夏を期待して待つ事としよう。(原)

水路	決勝順位	途中時間	(計時員発表)			
200米 自由形	50	100	150	200		
2 佐々木 猛	4	29.0	1:03.4	1:42.4	2:25.6	
3 Medica	2	30.2	1:04.8	1:39.6	2:15.0	
4 新井 茂雄	3	29.0	1:02.2	1:37.8	2:16.0	
5 杉浦 重雄	1	—	—	—	2:14.8	
100米 背泳 (タイム・レース)	50	100				
A { 2 井口 敏彦	3	35.1	1:16.4			
3 門屋 桂	3	32.8	1:12.2			
4 山本 恭之助	6	34.6	1:14.2			
B { 2 平賀 猛	5	35.0	1:15.2			
3 山田 喜	5	33.2	1:14.0			
4 吉田 喜	2	33.4	1:10.6			

C	2	谷兒坂	口島本	利泰响	弘彦一		34.8	1:14.8
	3					1	33.0	1:10.0
	4					4	34.2	1:12.6

500米	自由形				100	200	300	400	500
2	田中	英作	5	1:10.4	2:30.4	3:53.0	5:19.2	6:46.2	
3	本間	俊夫	4	1:11.2	2:29.6	3:50.4	5:15.2	6:40.8	
4	牧野	正藏	1	1:10.0	2:26.4	3:47.0	5:07.6	6:27.6	
5	本田	惣一郎	2	1:08.2	2:25.4	3:47.0	5:07.8	6:28.4	
6	河野	準	3	1:10.2	2:28.2	3:50.0	5:13.8	6:38.6	

100米	平泳	(タイム・レース)	50	100	
A	2	吉長野	田三郎	36.8	1:22.0
	3		久俊	35.4	1:17.0
	4		野田務	36.8	1:19.6
B	2	小池	禮三	34.2	1:13.6
	3	仲村	渠盛	棄權	
	4	石渡	富士	40.0	1:33.8
	5	山田	弘	35.2	1:18.2

100米	自由形	(タイム・レース)	50	100	
A	2	片岡	寅次郎	27.8	1:01.4
	3	遊佐	正憲	棄權	
	4	大内	定兼	29.4	1:03.4
B	5		慎二	32.4	1:11.0
	2	中村	岩太郎	—	1:05.0
	3	熊野	雪正	31.0	1:05.8
	4	田口	正治	棄權	
	5	高尾	龍實	棄權	
C	2	吉田	靖三	31.4	1:09.2
	3	壺田	重	29.8	1:04.6
	4	鶴岡	幸	29.6	1:03.2
	5	森原	清太郎	棄權	
6	阪上	清太郎	28.6	1:04.4	

200米	平泳	(タイム・レース)	50	100	150	200	
A	2	小池	禮三	36.0	1:16.4	1:59.2	2:42.8
	3	伊藤	三郎	37.0	1:19.4	2:03.4	2:49.0
	4	大浦	誠一郎	37.8	1:20.4	2:06.2	2:55.0
B	2	寺田	武實	38.2	1:22.0	2:03.8	2:57.8
	3	葉山	貞男	38.2	1:22.6	2:08.2	2:54.4
	4		正保	38.2	1:22.0	—	2:53.6
C	2	田口	實男	40.0	1:24.4	2:10.8	2:59.6
	3	葉室	鐵	36.0	1:18.2	2:03.4	2:49.4
	4	三輪	春夫	39:6	1:25.2	2:13.0	3:02.6

400米	自由形	(タイム・レース)	100	200	300		
A	2	栗原	徹	1:10.4	2:30.2	3:54.6	5:22.8
	3	市野	重	1:10.2	2:28.2	3:54.0	5:26.8
	4	島本	信	1:09.6	2:27.8	3:51.6	5:15.0
	5	木村	成夫	1:10.0	2:29.6	3:56.4	5:26.6
B	2	高橋	弘	1:09.2	2:27.6	3:49.4	5:13.4
	3	鵜藤	俊平	1:09.4	2:26.0	3:45.8	5:06.0
	4	Medica		1:09.8	2:25.2	3:44.4	5:00.6
	5	石原	愿	1:09.0	2:24.4	3:44.0	5:00.6

競泳、飛込クラス選手 並日本水球代表軍 銓衡規定

- 東京大會を目指して、選手強化、水泳奨励を目的とし、又 N. S. R. 主催の合同練習及合宿練習の便を計る爲競泳、飛込に於てはクラス (A. B. C.) を作り、水球は日本水球代表軍を編成する事になつた。
- N. S. R. に於て各クラス選手を遅滞なく銓衡し、クラス章を授與し得る様、各地加盟團體に於ては、競技會終了後直に競技會記録を N. S. R. 記録委員長宛送附される様希望する。

競泳、飛込クラス選手銓衡規定

1. 本聯盟及各加盟團體の主催若くは公認せる競技會或は單獨競泳にして、各加盟團體より聯盟規約に従ひ聯盟本部に報告せられたる結果に就き其標準に従ひ銓衡するものとす。
但臺灣、滿洲に於ける公認競技會記録は未公認プールに於けるものも公認プールに於けるものと同様に取扱ふ。
飛込競技に於ては重要な競技會の成績により銓衡す。
2. 銓衡及クラス資格剝奪は競泳、飛込競技競技委員會に於て行ひ、理事會の承認を経て發表す。
3. クラス選手たる資格は特別の事情 (例へばアマター規定違犯、水泳界引退、記録の極度の低下) 無き限り持續するものとす。
4. A. クラス選手は日本代表候補選手として日本水上競技聯盟主催の合同練習、合宿練習に参加する資格を有す。但し B. C. クラス選手中よりも之を補充することあるべし。
5. 各クラス選手にはクラス章を授與す。但クラス更新の場合は舊クラス章と引換に新クラス章を授與す。(紛失、其他に依る再交附の場合は實費を徴收す。)
6. 競泳クラス標準時間は次の如し。

男 子

種 目	ク ラ ス			
	時 間	A	B	C
		分 秒 以 内	分 秒 以 内	分 秒 以 内
100 米 自 由 形		58.0	60.0	64.0
200 米 自 由 形		2:12.0	2:15.0	2:23.0
400 米 自 由 形		4:45.0	4:55.0	5:10.0
800 米 自 由 形		10:00.0	10:20.0	10:50.0
1500 米 自 由 形		19:15.0	19:40.0	20:30.0
100 米 背 泳		1:08.0	1:10.0	1:15.0
200 米 平 泳		2:43.0	2:48.0	2:58.0

女 子

種 目	ク ラ ス	A	B	C
	時 間	分 秒 以 内	分 秒 以 内	分 秒 以 内
100 米 自 由 形		1:10.0	1:17.0	1:25.0
400 米 自 由 形		5:45.0	6:10.0	6:50.0
100 米 背 泳		1:20.0	1:30.0	1:40.0
200 米 平 泳		3:05.0	3:20.0	3:35.0

短水路記録は長水路記録に換算す。但換算方法は折返し一回を増す毎に一秒を加算するものとする。

7. 飛込クラス標準は次の如し。(男女共通)

A クラス

国際試合に於て優秀なる成績をあげ得る程度の者。

B クラス

国際試合に出場し得る程度の者。

C クラス

国内試合に於て相當の成績をあげ得る者。

日本水球代表軍銓衡規定

1. 日本選手権水球競技大會に於ける成績を銓衡の對象と爲し人格、技術、體格の優秀なる者を別に定むる所の銓衡委員會に於て銓衡し、理事會の承認を経て發表す。
2. 關東學生選手権水球リーグ戦、關西學生水球競技會に於ける成績を銓衡の參考資料とす。
選出人員は二十名とす。
3. チームの呼稱は日本水球代表軍とす。
4. 毎年日本選手権水球競技大會直後編成換へを爲すものとする。

(註) 強化方法、試合出場選手の選抜、チーム成員をシーズン中所屬母體に戻すや否や其他チームの運用に關しては總て「コーチ」に一任す。



1. 十優銓衡規定ニヨレバ競技ハ總ベテ尋常科、高等科男、女別ニ行ハルベキモノニシテ混同シテ行ヒタルモノハ假令成績優秀ナリト雖モ絶対ニ採ラナイコトニシタ。
2. 競技會ノ方法並ニ種目ノ選定ハ將來ナルベク本規定ニ準據シテ行ハル、コトヲ望ム。
3. 競技記録ノ報告ニハ、尋、高、男、女ノ別並ニ生年月日ヲ正確ニ記載アリタシ。本年度ノ發表期日ノ遅延シタルハ主ニ上記ノ點ノ判然セザルモノアリタルニヨル。(回答ニ時日ヲ要シタルタメ)
4. 主催團體並ニ加盟團體ニ於テハ競技會開始前、各參加學校ニ對シテ豫メ規則ノ徹底ヲ計リ萬遺漏ナキ様注意アリタシ。
5. 同縣下ニ於ケル競技會ハ小學校兒童ノ參加ニ就テ回数ノ制限ヲナスト共ニ一人ノ申込種目ニ就テモ制限ヲ加フル様統制ヲ希望ス。(兒童發育ノ狀況ヲ考慮シテ無理ヲ生ジナイ様ニ注要ガ望マシ)

● ● ● 尋 男 之 部 ● ● ●

50 米 自 由 形

順位	氏 名	時 間	校 名	所 屬 團 體	大 會 名
1.	板倉金太郎	33.8	靜 浦	靜 浦	靜 浦
2.	山田 讓	34.8	長 井	東 京	東 京
	島田 薰吾	34.8	伊 東	濱 名	靜 岡
2.	愛須健雄	34.8	田邊第一	和歌山	和歌山
	渡邊克巳	34.8	西 浦	靜 浦	靜 浦
	高森藤敏	34.8	附屬小	和歌山	和歌山
7.	佐藤圭三	35.4	伊 東	濱 名	靜 岡
8.	山口 要	35.6	八王子第四	東 京	東 京
9.	山田年比古	36.0	西 浦	靜 浦	靜 浦
10.	三谷光好	36.1	九 度 山	和歌山	和歌山
	平均	35.1			

100 米 自 由 形

1.	秋本惣一郎	1:16.6	長 井	東 京	東 京
2.	妙中豊次	1:17.6	妙 寺	和歌山	和歌山
3.	前田芳雄	1:18.2	九 度 山	和歌山	和歌山
4.	板倉金太郎	1:20.8	靜 浦	靜 浦	靜 浦

順位	氏 名	時 間	校 名	所 屬 團 體	大 會 名
5.	細田 清	1:22.2	佃 島	東 京	東 京
	佐藤圭三	1:22.2	伊 東	濱 名	靜 岡
7.	山本一夫	1:22.8	入 出	濱 名	東 海
8.	細井 博	1:24.0	佃 島	東 京	東 京
9.	愛須健雄	1:24.6	田邊第一	和歌山	和歌山
10.	板野公平	1:24.8	八王子第四	東 京	東 京
	平均	1:21.4			

200 米 自 由 形

1.	浮海 忠	2:56.2	入 出	靜 名	東 海
2.	岸 一男	3:03.8	佃 島	東 京	東 京
3.	岡島熊夫	3:07.4	綱 代	松 江	近 縣
4.	柴田房吉	3:09.4	村 楠	濱 名	靜 岡
5.	山田幸一	3:14.0	入 出	濱 名	東 海
6.	小市 繁	3:14.2	礪 川	東 京	東 京
7.	三川盛保	3:15.4	二 葉	東 京	東 京
8.	大岩勝男	3:16.4	田 代	濱 名	東 海
9.	西川義郎	3:18.4	小 確	濱 名	東 海

順位 氏名 時間 校名 所屬團體 大會名

10. 中尾輝明 3:21.0 隼 松江 近縣
平均 3:11.6

50 米 背 泳

1.	小池惣一	42.8	靜浦	靜浦	靜浦	靜浦
2.	島田薰吾	44.0	伊東	濱名	靜岡	靜岡
3.	前田久	44.1	本靈	愛媛	愛媛	愛媛
4.	大高康伸	44.2	九度山	和歌山	和歌山	和歌山
5.	北村角太郎	44.4	隼	松江	近縣	近縣
6.	阿部敬吉	44.5	定山	溪北	北海道	全道
7.	大田勇	45.0	伊東	濱名	靜岡	靜岡
7.	山本一夫	45.0	入出	濱名	東海	東海
9.	大川敏雄	45.2	靜浦	靜浦	靜浦	靜浦
10.	栗川清	46.2	九度山	和歌山	和歌山	和歌山

平均 44.5

100 米 背 泳

1.	小林徳一郎	1:40.2	麴町	東京	東京	東京
2.	鈴木芳郎	1:42.6	長井	東京	東京	東京
3.	淺見復活	1:44.6	第三日野	東京	東京	東京
4.	佐藤博	1:46.6	川崎大島	東京	東京	東京

100 米 平 泳

1.	石塚幸雄	1:37.0	村櫛	濱名	靜岡	靜岡
2.	山本豊	1:37.4	入出	濱名	靜岡	靜岡
3.	岡島能夫	1:38.2	網代	松江	近縣	近縣
4.	宮本安夫	1:38.6	妙寺	和歌山	和歌山	和歌山
4.	小倉甲子郎	1:38.6	附屬	小和歌山	和歌山	和歌山
6.	酒井守	1:39.6	竹町	東京	東京	東京
6.	杉浦政雄	1:39.6	田代	濱名	東海	東海
8.	杉山和夫	1:40.0	麴町	東京	東京	東京
9.	山本茂人	1:41.2	入出	濱名	東海	東海
10.	濱本康重	1:42.9	泊	愛媛	愛媛	愛媛
10.	石崎勝	1:42.9	泊	愛媛	愛媛	愛媛

平均 1:39.6

順位 氏名 時間 校名 所屬團體 大會名

200 米 平 泳

1.	平井健二	3:28.8	松原	濱名	靜岡	靜岡
2.	池上功	3:37.8	臨海	東京	東京	東京
3.	福岡初雄	3:38.8	佃島	東京	東京	東京
4.	川島將芳	3:40.8	麴町	東京	東京	東京
5.	梶ヶ谷健治	3:43.2	長井	東京	東京	東京
6.	柿本善八	3:47.1	第二尋小	濱名	靜岡	靜岡
7.	沼田力造	3:50.0	長井	東京	東京	東京
8.	坂下秀男	3:51.2	淺草	東京	東京	東京
9.	岩上昇	3:52.8	佃島	東京	東京	東京
10.	青木馨	3:54.8	東郷	東京	東京	東京

平均 3:44.5

200 米 リレー

順位 時間 氏名 校名 所屬團體 大會名

1.	2:27.4	佐藤圭三・梅原友雄・太田勇・島田薰雄	伊東	濱名	靜岡	靜岡
2.	2:28.4	山口要・平野友夫・佐々木美貞・松野公平	八王子第四	東京	東京	東京
3.	2:28.6	宮崎利夫・保田重一・保田高男・藤本忠義	野崎	和歌山	和歌山	和歌山
4.	2:31.4	島田順一・北本正泰・津守榮一・妙中豊次	妙寺	和歌山	和歌山	和歌山
5.	2:32.8	山田讓・八木圓次・安藤一夫・秋本惣一郎	長井	東京	東京	東京
5.	2:32.8	栗川清・岡輝夫・三谷光好・前田芳雄	九度山	和歌山	和歌山	和歌山
7.	2:33.2	山根芳美・濱田克美・山岡松義・岡島熊夫	網代	松江	近縣	近縣
8.	2:33.6	池田四郎・山田幸一・浮海忠・山本一夫	入出	濱名	靜岡	靜岡
9.	2:34.0	愛須健雄・北島忠次・赤木正志・津村達夫	田邊第一	和歌山	和歌山	和歌山
10.	2:37.0	徳増甚一郎・柳原政次・中村信一・柴田房吉	村櫛	濱名	靜岡	靜岡

平均 2:31.9

● ● ● 尋 女 之 部 ● ● ●

50 米 自 由 形

1.	奥野峯子	36.8	藤枝	濱名	靜岡縣下	靜岡縣下
2.	山本綾子	39.8	礪川	東京	東京	東京

3.	前田美代子	41.2	妙寺	和歌山	和歌山	和歌山
4.	藤田時子	41.8	鷺津	濱名	靜岡縣下	靜岡縣下
5.	玉井芳子	41.9	男附	愛媛	愛媛縣下	愛媛縣下
6.	島田幸子	42.4	八王子第四	東京	東京	東京

順位	氏名	時間 秒	校名	所屬團體	大會名
7.	海堀好子	42.8	九度山	和歌山	和歌山
	辻本閑子	42.8	妙寺	和歌山	和歌山
9.	志村俊子	43.4	赤羽	東京	東京
10.	山本美幸	43.6	入出濱	名	静岡
		平均	41.7		

100米自由形

1.	秋本トシ	1:30.6	長井	東京	東京
2.	前田美代子	1:32.4	妙寺	和歌山	和歌山
3.	海堀好子	1:34.5	九度山	和歌山	和歌山
4.	梶ヶ谷トク	1:35.6	長井	東京	東京
5.	玉井芳子	1:37.7	男附	愛媛	愛媛
6.	大濱愛子	1:38.0	礪川	東京	東京
7.	山本フミ子	1:41.5	九度山	和歌山	和歌山
8.	金杉千枝子	1:41.8	二葉	東京	東京
9.	辻本閑子	1:42.7	妙寺	和歌山	和歌山
10.	廣藤美津子	1:46.0	男附	愛媛	愛媛
		平均	1:38.1		

50米背泳

1.	藤田時子	49.4	鷺津濱	名	静岡
2.	新妻イク子	51.2	八王子第四	東京	東京
3.	堀越繁子	52.4	二葉	東京	東京
4.	池宮タカ	52.4	九度山	和歌山	和歌山
5.	佐野慶子	54.6	八王子第四	東京	東京
6.	上西キクエ	54.8	妙寺	和歌山	和歌山
7.	寺田喜美枝子	54.9	妙寺	和歌山	和歌山
8.	細谷政枝	55.4	東郷	東京	東京
9.	藤本恒子	56.6	男附	愛媛	愛媛
10.	山本フミ子	56.9	九度山	和歌山	和歌山
		平均	53.9		

100米背泳

1.	大瀧キミ枝	1:49.4	麴町	東京	東京
2.	山崎千江	1:49.6	二葉	東京	東京
3.	吉田恒子	2:08.1	東郷	東京	東京
4.	成田 静	2:10.8	麴町	東京	東京

100米平泳

1.	小林信子	1:44.4	佃島	東京	東京
2.	中野照子	1:48.0	東郷	東京	東京

順位	氏名	時間	校名	所屬團體	大會名
3.	峯岸稻子	1:50.4	赤羽	東京	東京
4.	曾和幸子	1:50.4	妙寺	和歌山	和歌山
5.	野中喜美子	1:52.0	八王子第四	東京	東京
5.	溝橋よし子	1:52.0	妙寺	和歌山	和歌山
7.	浦西時子	1:54.2	九度山	和歌山	和歌山
8.	市川松世	1:55.2	八王子尋高	東京	東京
9.	室谷美津子	1:57.0	男附	愛媛	愛媛
10.	木住野和子	1:57.6	八王子尋高	東京	東京
		平均	1:52.1		

200米平泳

1.	竹内千代子	3:56.6	富士見	東京	東京
2.	田中美枝子	3:59.0	東郷	東京	東京
3.	瀧崎ヨネ子	4:07.2	長井	東京	東京
4.	都築喜美枝	4:11.6	麴町	東京	東京
5.	田中藤江	4:13.4	二葉	東京	東京
6.	黒田キイ	4:18.2	第三日野	東京	東京
7.	金井知子	4:31.4	麴町	東京	東京
8.	高橋キヨ子	4:40.0	指ヶ谷	東京	東京

200米リレー

順位	時間	氏名	校名	所屬團體	大會名
1.	2:51.0	山本綾子・鈴木末子・多田京子・大濱愛子	礪川	東京	東京
2.	2:51.2	梶ヶ谷トク・秋本トシ・岡田静・秋本美榮子	長井	東京	東京
3.	2:57.3	池宮タカ子・正野タネエ・山本フミ子・海堀好子	九度山	和歌山	和歌山
4.	3:03.1	島田幸子・佐野愛子・野中喜美子・奥田フヂ子	八王子第四	東京	東京
5.	3:07.8	飯田チツエ・渡邊つや・飯田佐千代・藤田時子	鷺津濱	名	静岡
6.	3:21.8	山田美幸・池田やえ子・池田芳子・川上昌子	入出濱	名	静岡

● ● ● 高 男 之 部 ● ● ●

順位 氏 名 時間 校 名 所屬團體 大會名

100 米 自 由 形

1.	清水 功	1:09.6	綱 代 松 江 近 縣
2.	永田 昇	1:10.0	王 子 高 東 京 東 京
3.	島田四郎	1:10.8	伊 東 濱 名 靜 岡
4.	戸田 薫	1:11.4	松 高 愛 媛 愛 媛
5.	北本哲次	1:12.1	妙 寺 和 歌 山 和 歌 山
6.	小早川幸一	1:12.4	靜 浦 靜 浦 靜 浦
7.	佐藤範夫	1:12.6	靜 浦 靜 浦 靜 浦
8.	{ 北端元一	1:12.8	泊 松 江 全 山 陰
	{ 武智英夫	1:12.8	伊 東 濱 名 靜 岡
10.	足利友夫	1:13.0	湯 里 松 江 全 山 陰
		平均	1:11.8

200 米 自 由 形

1.	川合宗夫	2:25.2	九 度 山 和 歌 山 和 歌 山
2.	古木惣一	2:40.1	日 代 白 杵 東 九 州
3.	武智英夫	2:43.8	伊 東 濱 名 靜 岡
4.	島田宗二三	2:44.2	妙 寺 和 歌 山 和 歌 山
5.	田村昌久	2:45.6	松 高 愛 媛 愛 媛
6.	佐藤範男	2:46.0	靜 浦 靜 浦 靜 浦
7.	北本哲次	2:46.2	妙 寺 和 歌 山 和 歌 山
8.	小田島留次	2:46.8	湯 之 川 北 海 道 北 海 道
9.	順田喜雄	2:47.0	宇 佐 見 濱 名 靜 岡
10.	阿部義夫	2:49.2	定 山 溪 北 海 道 北 海 道
		平均	2:44.4

400 米 自 由 形

1.	川合宗夫	5:37.8	九 度 山 和 歌 山 和 歌 山
2.	島田宗二三	5:58.5	妙 寺 和 歌 山 和 歌 山
3.	小田島留治	6:00.8	湯 之 川 北 海 道 北 海 道
4.	小松良平	6:06.4	靜 浦 靜 浦 靜 浦
5.	順田喜雄	6:06.8	宇 佐 見 濱 名 靜 岡
6.	遠藤照雄	6:15.2	靜 浦 靜 浦 靜 浦
7.	佐藤範夫	6:16.0	靜 浦 靜 浦 靜 浦
8.	坊 正 一	6:22.0	九 度 山 和 歌 山 和 歌 山
9.	秋山昇司	6:23.6	八 王 子 壽 高 東 京 東 京
10.	阿部義夫	6:25.8	定 山 溪 北 海 道 北 海 道
		平均	6:09.3

順位 氏 名 時間 校 名 所屬團體 大會名

50 米 背 泳

1.	清水 功	37.1	綱 代 松 江 近 縣
2.	栗原清治	38.8	靜 浦 靜 浦 靜 浦
3.	宮本喜市	39.1	日 代 白 杵 東 九 州
4.	中川利信	40.2	日 代 白 杵 東 九 州
5.	田久昌久	41.0	松 高 愛 媛 愛 媛
6.	富高喜一	42.7	東 雲 白 杵 東 九 州
7.	渡邊 博	43.4	松 高 愛 媛 愛 媛
8.	{ 寺本勝久	43.8	今 戸 東 京 東 京
	{ 川口要光	43.8	西 浦 靜 浦 靜 浦
10.	渡邊力雄	44.0	西 浦 靜 浦 靜 浦
		平均	41.4

100 米 背 泳

1.	土井 勝	1:24.4	四 日 市 第 一 名 古 屋 京 海
2.	勝井啓次郎	1:24.6	村 櫛 濱 名 靜 岡
3.	忠内知加志	1:26.0	新 所 濱 名 靜 岡
4.	犬飼孝雄	1:28.2	田 代 名 古 屋 東 海
5.	{ 山田又一	1:28.6	伊 東 濱 名 靜 岡
	{ 加藤梅雄	1:28.6	白 鳥 名 古 屋 東 海
7.	神野速雄	1:30.2	小 碓 名 古 屋 東 海
8.	川地銳三郎	1:31.0	田 代 名 古 屋 東 海
9.	蓮沼欣彌	1:34.4	九 度 山 和 歌 山 和 歌 山
10.	下村安次郎	1:36.4	妙 寺 和 歌 山 和 歌 山
		平均	1:29.2

100 米 平 泳

1.	金子榮一郎	1:31.6	入 出 濱 名 靜 岡
2.	菅沼陽一	1:31.8	新 所 濱 名 靜 岡
3.	山崎盛男	1:32.0	伊 東 靜 名 靜 岡
4.	堀尾美津夫	1:33.6	村 櫛 濱 名 靜 岡
5.	川口利男	1:34.4	靜 浦 靜 浦 靜 浦
6.	{ 松田泰次郎	1:34.8	隼 松 江 近 縣
	{ 古木金雄	1:34.8	日 代 白 杵 東 九 州
8.	{ 本橋幸雄	1:35.0	板 橋 東 京 東 京
	{ 川田俊明	1:35.0	八 王 子 東 京 東 京
10.	戸田榮造	1:35.8	日 本 橋 東 京 東 京
		平均	1:33.9

順位 氏名 時間 校名 所屬團體 大會名

200 米 平 泳

1.	海堀善一	3:09.4	九度山	和歌山	和歌山
2.	高橋二三郎	3:10.0	愛宕	東京	東京
3.	秋池經夫	3:15.0	麴町	東京	東京
4.	雜賀政治	3:18.2	田栖川	和歌山	和歌山
5.	竹島一光	3:18.3	和歌高	和歌山	和歌山
6.	平井健次郎	3:25.0	松原	和歌山	和歌山
7.	新宅元良	3:25.6	九度山	和歌山	和歌山
8.	細井力雄	3:26.8	愛宕	東京	東京
9.	廣田善治	3:27.0	九度山	和歌山	和歌山
10.	栗山武	3:27.4	八王子	東京	東京
		平均	3:20.3		

順位 時間 氏名 校名 所屬團體 大會名

400 米 リレー

1.	5:07.7	久保田	・小川	・古木	・宮本
		日代	白杵	東九州	

● ● ● 高 女 之 部 ● ● ●

50 米 自 由 形

1.	岩本しげ子	36.4	妙寺	和歌山	和歌山
2.	秋月幸子	37.4	妙寺	和歌山	和歌山
3.	坂口ヒデエ	37.8	九度山	和歌山	和歌山
4.	桑原梅子	38.6	八王子	東京	東京
4.	相良喜久世	38.6	月島三	東京	東京
6.	森まさ	40.2	宇佐見	濱名	静岡
7.	田代梅子	40.8	鷺津	濱名	静岡
8.	森田夏子	41.4	伊東	濱名	静岡
9.	清水清子	41.6	松高	愛媛	愛媛
10.	寺塚静子	42.6	豊島第一	東京	東京
		平均	39.5		

100 米 自 由 形

1.	梅村米江	1:20.0	妙寺	和歌山	和歌山
2.	森本マサ子	1:20.3	妙寺	和歌山	和歌山
3.	坂口ヒデエ	1:22.0	九度山	和歌山	和歌山
4.	柳川光江	1:26.4	八王子	東京	東京
5.	諸角チヨエ	1:28.8	八王子	東京	東京

順位 時間 氏名 校名 所屬團體 大會名

2.	5:08.6	宮下數好	・阪本陽一	・蓮沼欣彌	・川合宗夫
		九度山	和歌山	和歌山	和歌山
3.	5:10.6	菅沼久一	・平尾茂夫	・菅沼陽一	・忠内知加志
		新所濱	名東海		
4.	5:15.8	佐々木高吉	・秋山昇司	・川田俊明	・林丹治
		八王子高小	東京	東京	
5.	5:16.0	磯部一正	・多田進	・山騎利夫	・永田昇
		王子	東京	東京	
5.	5:16.0	山根攝次	・山岡政春	・山下一夫	・清水功
		綱代	松江	近縣	
7.	5:17.0	野崎	・根木	・藤田	・中布
		東雲	白杵	東九州	
8.	5:17.5	村岡幸一	・小松	・北本哲次	・島田宗二三
		妙寺	和歌山	和歌山	
9.	5:25.7	中尾文雄	・田中美治	・上田隼巳	・田中重幸
		隼	松江	近縣	
10.	5:26.5	阪本新太郎	・松本芳夫	・熊澤度一	・福井清
		松原	東京	東京	
		平均	5:16.1		

6.	田代梅子	1:32.0	鷺津	濱名	静岡
7.	森まさ	1:33.8	宇佐見	静岡	静岡
8.	松本晴子	1:34.0	入出	濱名	静岡
9.	佐郷美代子	1:35.4	仙水	白杵	東九州
10.	清水清子	1:37.8	松高	愛媛	愛媛
		平均	1:29.1		

200 米 自 由 形

1.	梅村米江	2:58.2	妙寺	和歌山	和歌山
2.	森本マサ子	2:59.5	妙寺	和歌山	和歌山
3.	道上静子	3:14.6	九度山	和歌山	和歌山
4.	永井富江	3:28.8	八王子	東京	東京
5.	竹ノ谷米子	3:34.4	板橋	東京	東京
6.	清水英子	3:45.8	八王子	東京	東京
7.	竹林美子	4:29.6	麴町	東京	東京

50 米 背 泳

1.	北畠文枝	43.9	妙寺	和歌山	和歌山
2.	大前ふじ子	44.0	妙寺	和歌山	和歌山
3.	山本久子	46.9	九度山	和歌山	和歌山

順位	氏名	時間	校名	所属團體	大會名
4.	鈴木けい	48.6	金谷濱	名	静岡
5.	森田 夏	50.0	伊東濱	名	静岡
5.	田内初子	50.0	鷺津濱	名	静岡
7.	佐郷美代子	51.8	仙水白	杵	東九州
8.	松永マサ子	54.8	松高愛	媛	愛媛
9.	浅見スミ	56.0	八王子東	京	東京
10.	野口幸子	56.8	濱川東	京	東京
		平均	50.3		

100 米 背 泳

1.	澤田清子	1:51.8	八王子東	京	東京
2.	安藤季子	2:02.2	八王子東	京	東京
3.	杉内信子	2:12.0	濱川東	京	東京
4.	桑田歌子	2:15.0	麴町東	京	東京

100 米 平 泳

1.	谷本千代	1:44.6	妙寺和歌山	和歌山	和歌山
2.	三浦善子	1:50.8	九度山和歌山	和歌山	和歌山
3.	鈴木ヨシ	1:52.2	静浦静浦	静浦	静浦
4.	五十嵐友子	1:52.6	濱川東京	東京	東京
5.	永井ミエ子	1:53.6	松高愛媛	愛媛	愛媛
6.	森本ヨシ子	1:54.0	妙寺和歌山	和歌山	和歌山
7.	岩崎富美子	1:55.4	静浦静浦	静浦	静浦
8.	三橋欣子	1:55.6	濱川東京	東京	東京
9.	栗林ミエ子	1:56.0	松高愛媛	愛媛	愛媛
10.	木南節子	1:56.8	麴町東京	東京	東京
		平均	1:53.2		

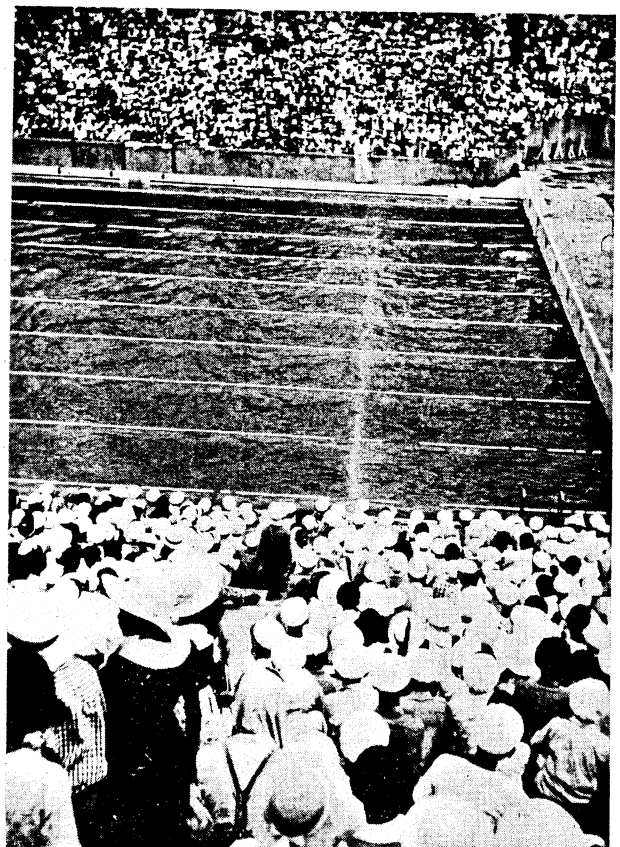
200 米 平 泳

1.	森本ヨシ子	3:47.6	妙寺和歌山	和歌山	和歌山
2.	谷本千代	3:50.6	妙寺和歌山	和歌山	和歌山
3.	三浦善子	3:51.8	九度山和歌山	和歌山	和歌山
4.	和田初江	4:05.0	愛宕東京	東京	東京
5.	岡山竹子	4:06.2	麴町東京	東京	東京
6.	佐藤妙子	4:14.4	月島第三東京	東京	東京
7.	林 君子	4:16.0	濱川東京	東京	東京

200 米 リ レ ー

順位	時間	氏名	校名	所属團體	大會名
1.	2:29.6	梅本米江・北畑文枝・大前ふじ子 岩本しげ子	妙寺	和歌山	和歌山

順位	氏名	時間	校名	所属團體	大會名
2.	2:36.3	道上静子・坂口ヒデエ・尾花イセノ 山本久子	九度山	和歌山	和歌山
3.	2:36.4	稻川光子・永井富江・諸角チヨ子・桑原佳子 八王子高小	東京	東京	東京
4.	2:48.4	浮海春江・小林絹江・山本とし子・松本晴子 入出濱	名	静岡	静岡
5.	2:50.2	田代梅子・軍司ちよ・外出ひで子・ 野末みつ子	鷺津名濱	静岡	静岡
6.	2:58.6	佐郷美代子・日高和子・仲谷キクエ 龜井マツエ	仙水白木	東九州	東九州
7.	3:01.8	相良喜久世・永澤ちよの・府川ちよ子 山城住子	月島第三	東京	東京
8.	3:03.4	岩瀬澄子・五十嵐友子・三橋秋子・高木妙子 濱川東京	東京	東京	東京
9.	3:18.8	飯田チヨ子・高橋ミサホ・上出房子 石田聰子	定山溪	北海道	北海道



水 泳 醫 事

(故) 太 田 正 隆

一 緒 言

水泳の醫學的研究事項を大別して見ると、
1. 健體の水泳醫事、2. 弱體の水泳醫事、3. 幼年者の水泳醫事、4. 高年者の水泳醫事、5. 水泳に因る障害醫事等であつて、諸種の水泳（靜泳、競泳、飛込、水球等）が健體者、弱體者幼年者及高年者に及ぼす影響を基礎醫學的（例へば生理學的、生化學的等）及臨床學的に研究するのである。斯くて水泳に因る悪影響は出来るだけ之を少くし、良影響は益々之を多くして人體の發達及健康保持に資すると共に、水に對する人間の能力を愈々増大せしめたいのである

二 靜 泳 醫 事

1. 水泳は如何なる人に特に適するか

水泳は如何なる人にも良いが、殊に新陳代謝緩慢なる肥滿性の男女には著しい良影響がある。又何れの性質の少青年にも水泳は良いが、特に泰然自若として物に動じない少青年、悪く言へば機敏さに乏しい緩慢なる性質の少青年は是非共水泳で身心を鍛錬する必要がある。

2. 如何なる人は泳いではならぬか

癲癇、腦貧血及腦充血を起し易き人、心臟病、腎臟病、糖尿病、脚氣、動脈硬化せる血壓亢進症、痔疾、膀胱カタル、淋疾を持つ人、其の他の病氣にて發熱せる者又は眼及耳に疾患のある人等は泳いではならぬ。又食事直後、飲酒後、睡眠不足の甚しき人、筋肉の容易に痙攣する人、月經時等に泳がぬ方がよい。右の中糖尿病、脚氣、耳疾等は經症ならば靜泳してもよろしい。

3. 水泳を始める年齢と止める年齢

之は人々の發育状態及健康状態に由つて種々であるが、よく發達した健康な少年ならば、六七歳から水に入れて水に親ませるがよい。但し此の年齢から競泳をやらせる事は考へもので、知らず識らずの間に身體に無理が生じて自由な發育を障害する恐れがある。従つて小學生時代から眞剣に競泳をやらせると、たとへ中等學校時代に優秀な記録を出す名選手と成つても體力殊に心臟及肺臟の精力が永續させぬ

から優秀時代が短いのみか、時には病氣を惹起する事もある。勿論少數のものには非常に健康な少年で小學校、中學校、専門學校、大學と進むにつれて身體の完全なる發達と共に體力増進して優秀選手としての生命の長い人もあるが、之は例外である。

幼年男女が競泳でない普通の水泳即、靜泳をやつて其の發育上神經系、呼吸器系、血管系、筋肉系等に如何なる影響があるかを水泳をやらぬ對照人と比較研究するのが余の所謂幼年水泳醫事の一つであつて、之は、適當な水泳をやつた少年の方が必ずよい發達を來すだらうとの想像だけは出来る。

神經質の小供や、腺病質の兒童は成る可く遅く始めた方がよい。又高年者は特殊の病氣がなければ何歳でも水泳をしてよい。老年者にとつて生理的變化とも見るべきは動脈の硬化であるが、六十歳以上の人で動脈硬化があつても血壓亢進がなければ即最高血壓凡そ百五十ミリメートル以下ならば泳いてもよい。腦動脈硬化又は腎動脈硬化があつて最高血壓百五十ミリメートル以上の高年者は醫者に相談の上泳ぐ方がよい。

4. 水 泳 と 水 温

一年中泳いで居る方がよい選手諸君や、身心鍛錬の爲めと稱する寒中水泳者は別として一般には攝氏二十度以上の水温が水泳に適して居る。勿論泳手の年齢、皮下脂肪の多少、男女の別及技術の巧拙等によつて二十三度前後の適する人もあるし、又二十五度前後の方がよい場合もあるから指導者は其の泳手に應じて時間的に長短の差別を付けねばならない。

5. 水 泳 前 の 注 意

水泳前に泳手が飲食物を澤山に攝取してはならぬがまた餘り空腹でもいけない。水泳前には成る可く體操等をして身體を軽く運動させてから徐ろに水中に這入るがよいので、決して急激に入水してはならぬ。殊に水温の低い時には此の注意を怠つてはならぬ。急激に身體を冷やすと體表面の血管が一度に收縮して體表面の血液が少くなり、心臟、腦又は其の他の内臓の血液が異常に増加するから宜敷くないのである。此の場合泳手が前記の泳いでならぬ病氣の一つである心臟病を持つて居たならば心臟麻痺を起

す事があるし、脳動脈が硬化して居る人ならば脳溢血を起す事があつて、共に死を來すから注意を要するのである。

水泳前の耳に就いての注意は非常に肝要である。一般の游泳家、競泳、飛込選手何れも必ず厳守すべき事は耳垢を前以て掃除して置く事である。此の事は外聽道炎の豫防に缺くべからざることである。次に外聽道に水の侵入するのを防ぐための栓を使用すべきか否かに就いて述べる。水泳後耳中に侵入した水を取り出す方法を充分講ずれば、外聽道に何かつめる習慣はむしろつけぬ方がよい。但し外聽道の形によつて水の這入り易い人があるが、斯かる人は栓をして幾分なりとも防ぐ方がよい。然し一度栓を使用したら必ず毎回之を用ふべきであつて、つめたりつめなかつたりする位なら、寧ろ全然用ひぬ方がよい。さて何をつめたらよいかと云ふに余の経験では一番簡単でよいのは脱脂せぬ木綿綿にオリーブ油又は流動パラフィンを付けたものがよい。オリーブ油も流動パラフィンも多少殺菌力があるから腐敗する恐れがなく、水泳後外聽道に附着して居ても強いて取り去る必要もない。

6. 水泳の時間と水泳中の注意

水泳の時間は前にも述べた通り其の水温に密接な関係がある外、泳手の年齢、皮下脂肪の多少、健康状態、技術の巧拙等で差違があつて、決して一樣には言へない。要するに泳手の手足の筋肉が冷えて戦慄したり、口唇が紫色に成つて顫へて來る時には水泳を止めて上らねばならぬのである。遠泳などで長時間水中にあつて身體が冷えて居る時に、無理な脚(例へば平常不得手として居る脚の使方)を使ふ時は餘りに疲労しすぎる時に時々脚筋の痙攣(コブラガヘリ)を來す事がある。又一層全身が冷えると全身の筋肉に間代性の痙攣を起して來る事があるから指導者は心得て居らねばならぬ。

水泳中は頭部だけ常に日光の直射を受けて、首より以下は水中に入れて居るのであるから、頭部は時々水にひたす事を忘れてはならぬ。

7. 水泳後の注意

第一に出來得べくは清水をあびて身體を洗ふ事、眼も清水で洗ふ事が必要である。次ぎに充分身體を拭き乾かしてから耳の中の水をとる事を怠つてはならぬ。耳の中の水をとるには一側へ頭部を曲げて其の側の片脚で飛ぶとよい。尙半紙(奉書紙ならなほよい)で紙捻を製つて之で外聽道中の水を吸ひ取らせればよい。汚い盥水の時には右の注意が肝要であつて腋下又は股の間等は充分に清めてから乾かさ必要

があるが之を怠ると皮膚病が出来ることがある。又汚水が外聽道にあつて耳垢につくと外聽道炎を惹起し易い。

8. 泳法と人體

平體、横體、立體の三體中身體の發育上平體及立體が横體より宜敷しい。泳手は大概は右下又は左下と定つたものであるから、横體泳法を行ふ人は右或は左を常に下にして居るのであつて、之が一時的の事ならば大した影響もないが、永年の間同體位を以て泳ぐと、知らず識らずの間に筋肉の左右不平均が來る。加之右下の人は左耳に水が侵入し、左下の泳手では右の耳に水が這入り易い。其故横體泳法は初めから左右兩側を下にして泳げる様に仕込むのが理想的であつて、左右兩下の横體で充分の速度が出し得る様に練習すべきである。

左右均一の泳法即ち水府流の兩輪伸(脚は左右均一ではないが)大拔手、小拔手、神傳流の片手拔、クロールストローク、觀海流の平泳及ブレストストローク等は良い泳きである。

9. 水泳の時及場所と其の影響

水泳は春夏秋冬四時何れの時と雖も行ふべきである。春秋は室外プール、冬は加温室内プール(場所によつては春秋も之を使用せねばならぬ所もあるが)夏は川、湖、海等で行ふべきである。夏も室外プールで泳いでもよいが之は選手又は河海に行き得ぬ人等のやる事で、一般には出來得べくば海で泳ぐ方がよい。殊に少年には必要である。之は水泳と言ふ運動以外に海水其の者の少年に及ぼす良影響が少くないからである。例へば小兒が海岸に滞在して四週間乃至六週間海水浴を行ふと、身體の各種の點が増大する。其の平均値を挙げると身長は〇、六センチメートル、胸廓の擴がり方が一、二センチメートル、體重が一、一キログラム、血球ヘモグロビン含有量四、五プロセント、握力一、五キログラムだけ増大する。又血液は粘稠度が増し、血液内のカルシウム及び燐等が多くなる。又彈力計で少年の二頭膊筋の強固度を検査すると體重一、七五キログラム増加した少年で一、三二だけ筋肉の強固度が増して居た。其の他皮膚の彈力性が海水の作用で増大する事も明かである。

又興味ある事は海水が少年の精神作用に少なからざる影響を持つて居る事で注意力及集注力が或る少年ではよく成る事があるが、計算能力は大部分の少年が海水の作用によつて増大するのは誠に注目する事柄である。又沈鬱なる小供は爽快となり、憤怒性を和げ、感情鈍きものは輕快鋭敏となることも

ある。尙意志減弱に傾ける少年は力めて浪ある海で督勵して游泳せしめ、意志充進的なる小供は靜海に動作緩慢なる游泳をなさしめるがよい。又意志薄弱にして忍耐力に乏しき少年は出来るだけ長時間深き所で游泳を續かしめる事等によつて精神的に少なからざる良影響を來し得るのである。

次にプール内の水泳であるが、此の時プールの水が清淨でないに結膜炎を起したり又は之を飲んだ爲めに下痢、腹痛を來すこともある。夫故泳手の各自がプールの規則を嚴守して出来るだけ水を清淨に保つやうに心掛けねばならぬ。

水泳場の清淨法には種々あつて詳しく言へば随分面倒であるが、茲では明治神宮外苑プールで實施されて居る方法を簡単に言へば、約二〇〇〇立方メートルの水量のプール内に毎日泳いだ人數の多少に應じて液化塩素一乃至二ポンドを注入する。又プールの水は五日乃至七日に一回かへて其の際硫酸銅を五ポンド宛入れて水草の繁生を防ぐのである。

三 飛込の人體に及ぼす影響

飛込は肉體的にも精神的にも中々良影響のある事は今更言ふ迄もないが、二、三の著しい事に付いて言へば第一身體が柔軟に成り、次に姿態がよく成る。殊に肩の僧帽筋の上部がよく發達して來る。又空中に在つて自分の體位を感ずる腦の力がよく發達して所謂空中位置の感覺が鋭敏に成るから飛込をやつた人は飛行機の操縦者に適する。又精神的には勇氣、沈着、注意力の養成、精神の統一等重要なる精神作用の鍛鍊と成るのである。

高處から飛び込んで身體に受ける悪い影響中避け得られぬのは耳及び鼻に及ぼす影響である。鼻にはどうしても水が這入り易い。又稀ではあるが飛び込みの方法を誤ると鼓膜の穿孔を來す事がある。又胸部を打つ爲の胸部内臓の悪影響は飛込手が眞に健康で、技術が正しければ決して起らない。

飛込で肋膜炎が起つたら、其れは技術が拙なる爲めか又は弱體の人である。飛込んで吐血又は咯血しても健康なる人ならば消化器道や呼吸器道に跡を残さずにすむ。そして技術が上達すれば此の吐血又は咯血を繰り返す事は無い様に成る。時々腰椎部を過度にそらせる爲めに腰椎部疼痛を來す事がある。肋膜炎を起したり又は咯血を來すのはすべて高飛の時に胸部及背部を水面で強打する爲めである。腰部疼痛は後まで残る人もある。稀ではあるが上肢の骨折を來すことがある。又極めて稀に淺い所に高所から飛込んで脊髄を損傷して四肢の麻痺又は生命を失ふ

事があるが、之は不注意の甚しきもので論外である。

要するに指導者は飛込練習の際に技術拙なる場合又は不注意の時前記の如き諸傷害の時々起る事を心得て居て充分其の豫防に注意する事が肝要である。

四 水球の人體に及ぼす影響

水球をやる泳手は水に強くて、速力があつてしかも速泳のみならず他泳法殊に立泳等も上手でなければならぬ。従つて脚の強い事が必要である。尙球を投げるには腕力も要る。又團隊競技であるから協同的精神と忍耐力とを要し、且つ機を觀る事が敏速でなければならぬ。

右の如き諸條件が肝要であるから水球をやつて居ると自から知らず識らず精神及肉體の鍛鍊が出来るので、且つ水球は各自の水中運動が非常に變化に富んで居る點から云ふても肉體の發達及鍛鍊に最も適して居る。

夫故余の考へでは出来るだけ若い時代から此の競技を教へ込むがよい。そして弱體の人は弱體同志健體の人は健體同志で、此の競技に親しむがよいと思ふ。斯くて其の人々の體格及水泳技術の如何によつて水球専門の選手を養成するもよいし、又水球は競泳選手が自分の専門泳法以外の水中運動で身體を鍛鍊するのに必要缺くべからざるものであるから水球専門の泳手のみに任すべきではない。

要するに水球は醫學的方面から觀ては競泳や飛込よりもよい競技であつて、今後益々發達盛ならしむべき物である。

五 弱體と水泳

競泳、飛込等が上手に成つて來ると泳手は所謂無念無想無我の境に達し得るので、斯うなると所謂競泳三昧、飛込三昧の域に這入るのである。夫故知らず識らず無理をして身體を害するから、少しでも身體に弱點のある人は競泳や飛込は絶対にやつてはならぬのである。

然しながら斯かる弱點のある青年をして合理的なる指導監督のもとに水泳を行はせ、水を樂しませて以て健康とすること望ましき事である。

1. 競泳、飛込選手生活に堪え得ざる程度の人水泳

競技としては水球がよい。然し水球にも堪え得ざる人は非競泳用泳方即靜泳を修得し、獨泳して水を樂しむべきである。

2. 神經衰弱者の水泳

神經病學の大家オツペンハイム氏に由れば神經衰

弱の初期は他に何等の疾患の無き人、例へば肺、心臓、胃腸等の悪くない人は海岸の生活と海水浴とが効果があると云ふて居る。私の経験によると軽度の神経衰弱には水泳がたしかに効果がある。其れには波静かなる海岸が一番よいのでプールや湖は水が冷めたすぎて適しないし、川は流があつてゆつくりして居られぬからよくない。海でも流れのある所や又餘り大勢人の居る所は避けた方がよい。斯くて一日中夕方一回攝氏二十五度前後の水温の海中で、三十分位疲勞を來さぬ程度に水泳をすれば良い影響がある。其の泳法は成るべく静かなものを選ぶがよいので、例へば青空をながめながらゆるいピッチでバックストロークを行つたり、神傳流の眞游方や片手抜をゆつくり行ふのもよいし、又水泳が上手な人ならば、小堀流の御前泳を静かに行ふなどは精神を鎮静させ且つ體筋肉に軽い疲勞を來して睡眠によい影響を與へる。

3. 肋膜炎（肺結核に合併した肋膜炎ではない）を病んだ人

肺結核に合併して起つたものでなくとも種々輕重があり、又少青年の體質によつて種々であるが、治癒してから二ケ年経過したならば、重い場合でも先づ泳いで大丈夫だ。然し浪の高い所や流の早い所では泳いではならぬ。又飛込は絶対にやつてはならぬ。水温や時間等は神経衰弱の場合と同様であつて、殊に此の場合は水温の低いのは禁物である。静かな海で風のない時、そして晝中の気温が可成り高い日の夕方が一番よい。泳方としては成る可く胸部脊背諸筋の勞作の少ないもので且つ伸びを充分とり得て呼吸の樂に出来る水泳がよい。決して動作と動作の間が短い急激な泳法は行つてはならぬ。斯かる水泳の呼吸法はどうしてもはげしく成るからである。水府流兩輪伸、觀海流の平泳、又はブレストストロークなどは力を入れぬ程度ならばよろしい。又水府流の平伸は胸部諸筋肉及胸廓の運動が少くてよい。又神傳流の眞游方、二段伸、水府流の二重伸等は呼吸がらくに出来て且つ充分伸を取り得るから至極よいのである。

4. 肺尖加答兒を病んだ人

此の場合は治癒してから少くも三年経過してからは安全だ。そして總べての注意は前の肋膜炎の場合と同様であつて水泳は出来るだけ軽く行ふ方がよい。

5. 腎臓炎を病んだ人

尿中に蛋白、圓柱、血球の何れもが完全に出なくなつてから一年経過した後輕き水泳ならば先づ安全

である。

6. 中耳炎を病んだ人

中耳炎をして鼓膜に穿孔ある人は絶対に飛込をしてはならぬ。浪のある川や海、湖では泳がぬがよい。又川をさかのぼつたり、横斷する事もさけた方がよい。そしてクロールストローク、バックストローク又は横泳ぎを行はずにブレストストローク、兩輪伸平伸、大拔手、片手抜、平泳等の平體泳法及立體泳法のみを静水でして居ればよろしい。之が守れぬなら全然泳がぬ方がよい。たとへ流動パラフィン又はオリブ油を付けた綿を耳につめても浪のある所で泳いだり、川をさかのぼる爲に横泳ぎをすれば、外聽道から水が侵入する。又鼓膜に孔が無くとも突然水を飲む時に咽の方から水がオー氏管を通つて中耳に行く場合があるから危険である。

六 競 泳 醫 事

1. 競泳選手の養成

泳手を選手として養成する年齢は女學校、中學校一、二年即十二、三歳の頃からがよい。選手として絶対必要條件は胸部内臓の健全なる事である。十二三歳の頃からはげしき競泳をさせるわけではないが其の頃から既に一般泳手と區別して教導する方がよいと思ふ。只水泳指導者が十二、三歳の人が將來十七、八歳頃迄に頭腦、諸内臓、骨格、筋肉等が一流選手として恥しくない迄に發育するか否かを見分ける事は難事であつて、之は校醫に尋ねても即答出来ぬ事である。此の場合余は其の人の兩親、兄弟の體格及健不健を参考にするのが最もよいと考へる。

男子青年が十七、八歳に成ると生理的に身體の諸器官が非常に變化を來すもので、丁度女子の月經の初潮を見る時と同様である。殊に腦の作用即精神の狀態及内分泌腺の作用に特殊の變化が來るので、此の時期には種々の病氣が起り易い。男子選手では脚氣、肋膜炎、肺尖カタル等が起り易いやうである。又男女とも神経衰弱又は神經過敏狀態を起し易い。神經系の發育狀態の變化と共に内分泌腺の發育が急變して、男女とも性的第二次性格が著明に現はれて來る。此の時期の選手は脚氣其他神經系の病氣が起らなくともあらゆる器官殊に神經系が一種言ふべからざるラビールの狀態にある爲めか、體力の強弱新陳代謝の良不良、疲勞恢復の遲速等が常ならざる爲め、速度に不安を來して、或る時は非常に良きタイムレコードを出すかと思へば、又極めて悪いタイムを出す事がある。此の時代には指導者は充分注意を拂つて選手を導くと共に、其の身體の健康狀態を常

に醫師と協力顧慮すべきである。否らざれば優秀なる選手と成り得る人も平凡に終る事があるらしい。

2. 競泳選手の榮養

人間の榮養に肝要な滋養素は蛋白質、脂肪及含水炭素（糖分）の重要養素とビタミンA、B、C、D、等の副養素とであつて、之等の滋養素を人間に供給するものは言ふまでもなく常食品である。之には動物性食品、穀類、豆類、野菜類、果物類等があるが物によつて夫々前記滋養素の含有量が種々違つて居る。而して健全なる人は之等常食品の種々の物を充分に偏らずに食べればよいのであるから、健康な選手諸君は平常な蛋白質、糖分、脂肪、ビタミンA、B、C、D等を偏らずに充分食べればよい。但し各滋養素一瓦に付き

蛋白質	四、一カロリー
糖 分	四、一カロリー
脂 肪	九、三カロリー

であるから脂肪が一番榮養價があるわけである。

次に含水炭素（糖分）は筋肉運動に缺くべからざるものであつて、之は主に穀類に含まれて居るから選手が海外に遠征した時には特に注意して穀類を食べねばならぬ。但し右のごとき目的で含水炭素即糖分を多く食べた時には必ずビタミンBを含んで居るものを澤山食べねばならぬ事を忘れてはいけない又平常半搗米又は胚芽米を常食とする選手、或は米麥混合の飯を常食とする地方選手が東京に合宿して美味しい精白米を食べる時、しかも副食物がうまいと餘計飯を食べて、含水炭素が非常に多く攝取されるから、此の時も前同様にビタミンBを澤山副食物として食べる必要がある。一體劇しく筋肉を働かすと体内に乳酸其の他の有害物質が澤山出來て、之が蓄積すると疲労が増大する。此の乳酸の酸乳解毒を体内のビタミンBが促進するので、従つて体内のビタミンBが平常より不足がちと成るらしい。

所がビタミンBが不足の時に含水炭素を澤山食べると脚氣が起り易く成るのである。夫故指導者及監督諸氏は競泳時は勿論の事、平常と雖も充分此等の點を注意すべきである。

3. 競泳選手の合宿

合宿で肝要な事は言ふ迄もなく人の和と各自の健康である。人々の和合は監督及主將の人格と各自の修養に待つべき事で今述ぶべきではない。健康保持に必要な條件は選手の睡眠と榮養とである。

睡眠は疲労恢復に最も肝要である事は今更言ふ迄もない。夫故選手の中で神経系が外界の刺戟興奮性に生れついて居て睡眠不足に成り勝ちの人は、他選

手の諒解を得て出来るだけ刺戟の少い所で熟睡せしむる様にせねばならぬ。殊に對抗競技の合宿では一層必要である。

一般に運動選手は競技前の烈しき練習中は体内の蛋白質の分解が非常に旺盛である爲め肺臓よりの有毒瓦斯の發生が多いから、寢室の空氣の流通は充分よくし、部屋の廣さと人數との割合は先づ八畳に二三人位がよい。

睡眠時間は各人の睡眠の深淺によつて種々であるから、理想から言へば睡眠の浅い人は浅い同志、深い人は深い人同志を同室に寝かすがよい。

若し對抗競技の合宿で興奮して眠むられぬ人が出來たら、夕飯後の飲食物攝取を嚴禁しマツサーズを施行後入浴し前記の如く刺戟少き部屋に消燈して寝かし、時には葡萄酒ベルモット等を就床前に用ふるもよい。睡眠劑は成可く用ひぬ方がよい。大體睡眠の時間、寢室等の關係は平常の合宿とコンデションが變らぬやうにせねばならぬ。

次に榮養問題であるが、平常合宿に於ける食餌と競技前合宿に於ける食餌との關係を精密に研究すれば中々簡単に言はれぬが、脚氣、肋膜炎等の既往症のない健全なる選手のみならば平常と競技前と量的には差があつても質的には餘り差の無い方がよい。即前項に述べるやうに、蛋白質、脂肪及糖分の主要養素とビタミンA、B、C等の副養素とを偏らずに充分食べればよいのである。然るに平常は胚芽米又は米麥混合飯を常食として居るのに競技前の合宿では精白米を常食とするビタミンBの攝取量が相違して來るし尙精白米の方が美味しいから餘計食べると含水炭素の攝取量も亦平常と相違して來る。即含水炭素を餘計攝取してビタミンBの食べ方が少く成るのである。之は前項で既に述べた様に脚氣の起り易い一條件であるから斯かる時は副食物としてビタミンBを多く含有する物を澤山攝取せしめねばならぬのである。夫故平常半搗米又は胚芽米、米麥混合飯を食べて居る選手は競技前も亦矢張り之を食し、平常新鮮なる野菜や果物を充分好んで食べる人は競技時も同様に之を澤山攝取して平常及競技時に於ける食餌の質的相違を避けねばならぬのである。

然るに脚氣の既往症ある選手では競技前には平常より遙かに烈しく筋肉を使ふから、他選手より特に多くビタミンBを食べねばならぬし、又肋膜炎の既往症を持つ選手は他の選手よりも餘計ビタミンAを選択せねばならぬので、斯かる事を顧慮すれば合宿に於ける選手監督は食餌の献立にも充分注意を拂はねばならぬのである。

4. 競泳と月經

すべてのスポーツ中水泳は女子生殖器に對して影響が少い。たとへば三段跳の如き、又バスケットボール、バレーボールの如きは全身の上下動があつて稀ではあるが子宮の前屈又は後屈に幾分かの影響があるが、水泳の身體運動では水中のこと故飛込を拙くやる以外には内臓に對して運動の直接影響は先づ皆無と言つてもよい位である。ただ寒冷と云ふ溫度的刺激は受けるのであるが、生殖器に病氣の無い人ならば決して悪影響はない。

(イ) 競泳タイムは月經と如何なる關係があるか

競泳期日に月經の來た場合でも月經困難で生殖器に疼痛を來すが如き人は別として、否らざる選手はどうしてもやらねばならぬ。此の場合タイムレコードは悪い人の方が多い。之は月經の爲め體精力が衰へて居るばかりではなく、頭腦の働きが平常と變つて、精神的にひきめがある爲めの方がむしろ餘計に影響する。一體月經の際は身體の下部に多くの血液が行くから、いくら通常より腦に貧血がある爲め或は頭痛がしたり、又は氣がいらいらして精神の落付きを缺く事がある。是がタイムに悪影響を來すのである。

(ロ) 月經前後と競泳タイム

月經直前は女子の神經作用が幾分變つて來るもので、前記の月經中の時と同様に神經の興奮性が亢まつて來るし、人によつては睡眠が淺く成る事もあるからして、疲労の恢復がおくれて従つてタイムは不良と成るのである。

之に反して月經後は精神的に爽快を覺えて一般に腦作用が活潑と成り運動神經がよく働くから速力が出てタイムが良くなるのが常である。

然しながら月經が近づく時、精神作用に何等の影響も及ぼされぬ人は月經直前と雖もタイムに大した變化を來さない。

(ハ) 競泳心理は月經を速めるか遅らすか

通常月經は速く成つたり、遅く成つたりするものであるから此の問題は簡單には言へない。然しながら競泳期間中始るべき筈の月經が精神の緊張によつて可成り遅れる例はある。又稀ではあるが精神の緊張が却つて月經を速めたやうな場合もある。

(ニ) 競泳の月經に及ぼす影響

月經中は成可く水泳をせぬやうにすれば月經不順又は月經困難等の病的現象を起すやうな悪影響はない。

經量に關しても亦大した影響はないらしい。

(ホ) 競泳と破瓜期

競泳が月經の初潮を速めるか或は遅くするかと云ふ問題は精細な統計を取つた上でなければ斷言は出來ぬ。

扱て此の破瓜期には競泳のタイムはどうなるのであるか。之に就いては指導者は相當に注意を要する事と思ふ。

然しながら右の事共は尙充分の研究を要する事であるから此處には省略する。

5. 女流選手の合宿

女流選手の合宿に於て睡眠及營養問題の肝要なる事は男子の場合と全く同様であるが、女子は男子よりも食餌の好き嫌ひが時によつて(月經などと多少關係があるかも知れぬ)甚しくなる爲め滋養素の攝取が偏る恐れがあるから充分注意を要する。

尙女流選手合宿でコーチに取つて面倒で且つ肝要な事は月經の問題である。

競技近くなればコーチは選手全部の月經の期日を大體心得て居らねばならぬのであるが、茲に月經の感染と言ふ事がある。或る一人が月經が始まると、傍に寝起きして居る第二の人が期日より早く月經が來て、更に第三、第四と感染するのである。一體感染とは精神的傳染であつて感應とも言ふのであるが男でも女でも暗示性に富む者ほど精神の感應が甚しいのであつて、女は特に暗示性が強いから精神の感應は著しいのである。

扱て精神の作用と身體の生理的又は病的現象とは非常に密接な關係があるもので、これは大脳皮質の働きと自律性神經系の働きとの間に深い關係の有る爲めである。例へば酢い物を見て之を食べたらスツパイだらうと腦で思ふと、唾液が知らず識らずの間に分泌して來たり、うまさうな果物を見るときりに胃液の分泌が亢まるが如きである。又病的現象としては人の嘔吐を見て不快な感を腦中に起すと自分も嘔吐するが如き事がある。即嘔吐の感染であつて之は感應性嘔吐とも言はれる。

夫故人の月經を見るか又は聞いて月經の事が觀念として腦中に現はれると、夫が或る刺激と成つて自律性神經系が興奮して來して月經を促すのであらうと思ふ。之が月經感染の生理的本態であらうと考へる。

扱て然らば女流選手のコーチは此の月經の感染を利用して更に食餌をも顧慮して各選手の月經の遅速を多少なりとも人工的に變化させる事が出来るかも知れぬ。

(一) 月經を速めるには

(イ) 精神的方面

合宿で月經のある選手と同室させること、また月經の話などをして精神的に感應せしめること。

(ロ) 身體的方面

腸に血液を多くする目的で便秘する様な食物を與へる事。又下部の血行をよくする爲め下腹部及大腿部を出来るだけ温める事。即カイロを用ひたり、布を巻く様にする事。

(二) 月經を遅らすには

(イ) 精神的方面

月經のある選手と同室せしめざる事

(ロ) 身體的方面

常に腸の内容物を空にして置く事。即便通のつき易き食物を用ふる事。下腹部及生殖器の血行を少くする爲に下部を冷やす様にする事。

6. 選手の健康保持に注意すべき諸件

(イ) 一年に一、二度は耳鼻科醫を訪ねて耳の健康状態を検査してもらふ事が必要である。放つて置いて大事を來す事があるから注意すべきである。

(ロ) 時々胸部内臓のレントゲン検査を受けて肺及心臓の状態をしらべてもらつて氣管支カタル、肺炎カタル、肋膜炎、脚氣、心臟病等の豫防をせねばならぬ。

(ハ) 下肢の腱反射を醫師に検査してもらつて、神經疾患及脚氣の豫防を怠たらぬやう注意すべきである。

(ニ) 次に時々尿の検査殊に尿中の蛋白及糖分の有無の検査を受けて腎臓病及糖尿病の豫防をせねばならぬ。

(ホ) 最後に糞便の検査を受けて寄生虫病の豫防を行ふべきである。

七 結 論

水泳と言ひ競泳と云ひ或は飛込又は水球何れも之を行ふ者はただただ面白いからするので何等の目的もない。強いて客觀的に六ヶ敷く云へば水泳三昧又は競泳或は飛込三昧と言ふ無念無想無我、の境に這入りたいからである。又一種言ふに言はれぬ優越感が選手を競技場に引き付けるのである。肉體の鍛錬精神の向上さては事ある時又は不時急場の護身或は應用等は泳手にとつて第二義の副産物的結果に過ぎぬのである。泳手にとつて第一義である三昧の境や優越感は知らず識らずの内に少年青年の肉體に無理な過勞を來す事がある。此處が指導者や監督の必要を生ずる所以である。

我國の水泳界を今日の隆盛に到らしめた一大原因はオリンピックで外人と技を競ふやうになつたから

である。我が國で世界的一流選手が出れば出る程、其の度毎に本邦水泳界は愈々益々隆盛と成る事は明かであるから、水泳指導者は健體の男女少青年には是非共競泳用泳法を習得させて其の中から立派な選手を養成し、他方選手生活に堪へ得ざる健康さの男女には靜泳を教へて以て國民全體の保健を計らねばならぬのである。

☆デパートは飛込選手に要心あれ? ☆

普通人は三米の飛込臺に上つてもフラフラツとして目を廻すが、そこが商賣の飛込選手、高い處へ行くととかく飛込みたがる。

飛込委員長の島崎保正君、デパートの屋上で「君こゝから下迄四十米だぜ、飛べるね」友人驚いて

「ホホウ……下迄何秒位かかる」

と聞くと

「さあね、一〇米の飛臺だと一秒六、で四〇米だから六秒四、それに加速度が……と……面倒だなあ……明日計算して來るよ、それよか飛んで見たらすぐ判るがね。スーツトいい氣持だらうと思ふよ」

と、今にも飛込さうな事を言ふ。アブナイ、アブナイ。デパートは飛込選手に要心あれ!!

☆メダカはメデイカに非ず ☆

メデイカ歓迎の席上で、何しろ舊知の間柄だし、一つ位の駄洒落も出ようと云ふもの。

田畑氏考へに考へた揚句「君の名前を日本語で云ふと「メダカ」魚の名前だよ」とあやし氣な英語で云ふ。

メデイカこれを聞いて

「そのメダカと云ふ魚は大きい魚か」

タツター一寸位の魚と聞いて

「そんなら俺はメダカじゃねえ」

水泳補助運動に就て

Y. M. C. A. 役員 金子 魁 一

只今御紹介に預かりました金子でございます。補助運動に就て申上げることになつて居りますから、其事に就て申上げ、尙又時間がありましたならば補助運動の實際をお話申上げたいと思ひます。

補助運動といふのはどういふことを謂ふか

まあ簡単に云へば水泳者の健康増進、それから技術の向上を目的としまして行はるところの運動を謂ふ、もう少し詳しく之を申すならば、

第一に水泳に適當した身體を造上げる爲の運動、之に就て少し説明が要ります。獨逸のコーハウシュといふ人の本を見ますと、運動競技の選手といふものは各その競技の種類に適當した身體の構造を有つて居る、例へば身の丈の高い、脚の長い人は陸上競技に於ては近距離の選手として適當して居る、併しながら長距離の選手には軀の短い選手が多い。さういふやうに總ての競技に於て生れながらの體質體格に依てその競技に適當したやうな身體があるものと見えます。水泳にも是は天質の身長やなにかは仕方がありませぬが、その人の現在の身體の儘で水泳に適當した身體に造り上げることが出来る筈のものであります。

第二には練習中の疲勞回復。

まあ練習といはず競技中にも疲勞をする、その疲勞をとる爲に補助運動といふものが役に立つ、是は一考へるとおかしのですが、一度疲れて居るときに又運動をやらせる、素より身體内の精力の損失消耗量は多くなるのです。併しながら疲勞は之を和らげることが出来る。どういふ譯かと云ふと、その競技に非常に力の要る筋肉是が最も疲れるのであります。水泳であつても水泳に非常な筋肉と左程努力を要しない筋肉がある。補助運動はその際に水泳に依てさう努力をしなかつた。その筋肉を働かすとしますと、水泳に依て疲れた筋肉の中にある疲勞素が自然その方の筋肉に廻りますから、その水泳によつての疲勞は少くなる譯であります。言換へて見ると自分の身體を自分でマッサージをする、是は一言申して置きますが瑞典式の體操に於てはマッサージといふものは矢張受身の體操、何と云ひますか他動運動ですか、その一つのグループに入れたいのです。是

は有名なリングのシステムがさうなつて居ります。

第三は練習に依て得たコンディションを保持して之を向上せしむる。

つまり練習に依て相當のコンディションを造上げて、それが或は今回のやうに、或は前回のやうに船或は汽車で以て長いこと旅をして競技に行きます、その間にこのコンディションを保持することは中々困難であります。之を保持して行く手段としては、是は補助運動よりない。後で申しますけれども、此前に米國に競技のあつたときに初めて補助運動をやつて、船の中に於ても、亦向ふの日本村に着きましても之をやつて居つてこのコンディションを保持し或は向上した例は皆さん御承知のことと思ひます。

第四には身體の畸形の發達を矯正する。

是も後で實例に就て申します。是は水泳ばかりではありませぬ。他のスポーツに於てもさうです。「スポーツ」に依て身體の發育が一方に偏する。さうするとその人は畸形的の發育をするやうになります。それは或點までは競技の能率に於ても或は健康保持に於ても餘り害にならない。けれども甚しきに至ればそれが爲に病體に陥る。まあ日本の有名な短距離の陸上の選手で扁平足に陥つて居る人があることは能く人の知るところであります。是はスプリンターといふものが跟骨を上引張られる爲に扁平足を起す、是は一定の所までは今言ふ通り競技能率に於ても健康に於ても變りがない、それを越してしまふと最早スランプに陥ることを免れませぬ。水泳に於てもさういふことがあります。是は又後で實例を擧げて申します。さういふやうな片偏な發達を防ぐ、それから色々な原因から來るところのスランプを豫防することが出来る。このスランプの原因も後に申しますが、色々な原因で是は來ます。併しこの補助運動に依て豫防は十分出来る。是は考へても直ぐ判る、斯ういふやうなのは皆この補助運動の範圍の中に入れて考へて宜いのであります。

その他少し意味が違ふけれども、矢張補助運動の一種とも見るべきものがあります。それは水泳ですと水に入る前に指をポキンポキンやります、斯ういふやうな運動は十分臚を伸して置いて筋肉の伸展を

十分助くるやうな運動になります。もう一つは精神を大變落着けることになる。今斯うやつて居る間にもチャンと水に入つてどうするといふやうな決心がつく、斯ういふやうな精神上の作用にも是はなるのです。

それから野球などでもワインドアップピッチャーがボールを投げるとき腕を振ります、アレは吾々の學生の頃に早稻田の河野投手が亞米利加へ行つて覺へて來たのですが、どうも何のことをするか判らなかつた。踊を踊つて居るやうだから舞踏球などと人が云つたことがあります。アレは大變合理的のことでして、斯うやると遠心運動の働きで肩の筋肉が伸展されて、さうして十分伸びたところで急に是れが收縮をして球を投げる、それで佛蘭西の筋肉生理の大家であるレーマンといふ人の言ふには「筋肉が最も力強く正確なる仕事をするのは、その前に十分に伸展された状態にあつてそれから筋肉が働くことが出來た」と斯う云つて居る。

この「ワインドアップ」といふのはさういふ意味であつて、是等も矢張有力なる補助運動と見て宜いのです。それから又相撲のときに四肢を踏みますねアレもこの臀部から相對の筋肉、マア一般足の筋肉を十分に力をつける爲の補助運動と見て然るべきものと思ひます。それで斯ういふやうなものも亦補助運動と云つて宜い。

もう一つある、それは何であるかと云ふと、水泳の動作その儘それを持つて來て陸で以て稽古して、さうして水泳の練習をやる、所謂座敷水練と云へば云へるでせうが、是も丁抹邊ではチャンと臺の上に臥せて一人々々水泳の位置を取らして水泳の稽古を先づ陸でやらして水へ入れるやうです。さういふやうな工合に水泳の補助運動は澤山ある譯であるが、マア吾々の補助運動といふのは、少し又それと變つて専ら先程言つた通りに水泳者の健康増進能率向上それを意味して居るのであります。

次は補助運動の歴史に就て

お話して見たいと思ふ。只今お話したのは補助運動といふことはどういふことを意味するかといふことを申し上げましたが、今度は補助運動の歴史であります。

今申したやうな補助運動といふものは西洋のスポーツで行はれて居つたかどうかといふことは知りませぬ。是はどうも雑誌を見ても本を見ても記載されてないのです。何處かで内々やつて居るかも知れませぬが、書物には傳はつて居りませぬ。又現今でもさういふやうなことは知れて居りませぬ。日本では

昔劍道それから柔術などをやる前に型を稽古した。是は先づ今から云ふと準備或は補助運動と見るべきものであります。併しながら劍道での型などは實際の殴合ひよりもこの型の方に本當の精神が籠つて居るのではないかと思ひます。

どうも當今のやうに亂撃で叩いて、其中に何處かポカンと當ると一本といふことではない。ヂツと構へて動いたらポカンと行くのでなければ、麥藁劍術といふので、矢張型を習つて行くのが本當だと思ひます。柔道でもさうであります。矢張り型を覺へて段取りの場合にも姿勢を崩したときに入つて行くのが本當であります。それも知らないで馬がヂヤンケンをするやうに足を出すと引張るやうなことでは何にもなりません。さういふ譯では補助運動と申してもその方が精神が籠つて居ると思つて宜い。

それから近代スキーの方に補助運動といふものがあります。是はスキー聯盟の和泉菊次郎君が四五年前に作りました。さうして大分スキーの方では旺んに行はれました。一年ばかり経つてから彼の體育研究所か文部省で殆んどそれと一分一厘も違はないものが又編輯されました。スキーの型です——さういふやうなものがあり、又先程から申した通りに野球や相撲等の所謂ウォーミングアップ、斯ういふものは前から行はれて居りましたが、併しながらこのスポーツのときの生理解剖状態を研究して、さうして補助運動といふものを行ふやうになつたのは是は日が浅い、我が水上聯盟を以て創まりとする譯であります。丁度昭和六年九月に丁抹からニユースブックといふ體操の先生が來まして、其時に「學校體操」といふ雑誌がありまして、その雑誌で歓迎號を出すから何か原稿を書いて呉れぬかといふことを私に頼んで參りました。其時に私はその雑誌に基本體操とスポーツといふ題で書いたのです。其中に斯ういふ一節があつた。「體操は總てのスポーツの基礎である。青年の身體は之によつて改造され鍛鍊され、敏捷となつて如何なる事を爲すにも障碍を感じないやうになる。尙ほ進んで肉體的機械的作業を完全に爲し得るやうに發達をする。さうすると青年を驅つて種々なるスポーツに馳らす各自の力量を試みやうとするやうになる」斯ういふ今言つたやうな言葉が丁度ニユースブックの體操の本の中の序文に書いてあつた。之を引きまして、スポーツをやる前には、先づこの基本として體操をやるべきものだ斯ういふことを述べて居つたのであります。それで其後丁度ロサンゼルス彼の競技の前にワイルジアイに合宿練習があつたときに、柳田君が體育の指導をやつて、

そのウォーミングアップとして、始めて丁抹式の體操を應用して見たのであります。是れが抑々吾々の補助運動の最も初めであると云つて宜からうと思ひます。それで尙ほ船の中で補助運動をやつて居つてさうして大變成績が好かつた。元來十日位も船の中であいふ生活をして居ますと、コンディションが回復するのはどうしても二週間或は多くて三週間を必要とするさうであります。是は馬などは三ヶ月位掛る。それであるから乗馬の選手は何時でも早く出掛けます。

それでこの補助運動を行つた爲に三日程でコンディションを回復した。亞米利加へ行つたときにはそれで後はズツと段々に向上して行つて、さうしてこの前のオリンピックの時には大變好い成績を取つたのであります。

是は序に申し上げますが、この前の競技の時と今度の競技の時とは心持が吾々が大變違ふ、是は攻める者と守る者との相違が知れませぬ、此方から遣る選手は餘り強くなく感ずる、まだ餘り名が響いて居らない選手だから、餘り頼りにならぬやうにあつたのであります、向ふの選手は皆名前が響いて居りますから餘程恐ろしく感じましたが、今度は又それとは反對の状態であります。従つてこの補助運動なども可成り眞剣に行はれたものと見えます。兎もあれさういふ譯で大變好い成績を擧げた。然るに彼のオリンピックの水泳の會が終つたその翌日選手の連中の座談會があつた。その時にワイズミラー其他の連中が、日本選手は何か體操をやつて居るが、アンなことをすると肉を硬くして悪いといふことを非難したのであります。それは大變な違ひで、それに対して我が水上聯盟では末弘或は顧問の飯田光太郎、それから私も出しましたが、反駁の辭を出したのであります。ワイズミラーは大變速く泳ぐ人であるが、水泳科學に就ては左程の研究家でもないし、それから人のやつて居ることを批判するには實際自分でやつて見て研究の上でなければ批判出来るものではない。それを見た儘で簡単に言ひ放つことは少し不見識だと思ふ。

併し日本の選手の中にも西洋のさういふ大きい選手の言つたことを金科玉條のやうに思ふ人がないでもありませぬから、それは非常に戒しむべきことであつて、それが爲に反駁書を出したのであります。補助運動といふものは一つの問題を起したやうにもなつたのであります。その後他の競技の方でバスケットボールの講習の時にこの補助運動の必要を私は話したことがあります。マニラで行はれた極東選手

權大會、彼の時に今日出發するといふ間に補助運動の「セーリス」を作つて呉れといふことをバスケットボールの幹部から云はれて、その時も十ばかりセーリスを作つて渡したことがあります。

拳闘の方でも矢張り激しい運動ですから休んで居つたり何かすればそれはコンディションを失ふのです、それでその方の雑誌にも柳田君が補助運動を奨める一論文を出して、又拳闘界にもそろそろ行はれて居る筈であります。

それからスキーの方では先程申します通りに和泉君のスキーの型を採つて作つた補助運動と、もう一つ今の柳田君と自分でやつたもの、全然行き方が違ひますが、スキー選手の健康保持と向上とを目的としたさういふやうな補助運動といふものを作つてやつたのであります。

それからスケート、是は昨年いや今年になりますか、兎に角今度の選手であります、矢張りワイムセンに見えまして、色々向上させて呉れと云ふので是も盛んにやつた。それから大變好い成績を擧げて居つたボートのエートの選手、ホオアの選手もさうでしたが、今度は暫く柳田君と私で補助運動をやつて旺んに練習したのであります。

それからダイビングの選手は昨年秋から冬に掛けて熱心に補助運動をやりました。斯ういふやうな工合に先づ水泳の補助運動といふものは他のスポーツの補助運動よりは一步早く起つたものであります、近年起つて來る我等の所謂補助運動はスポーツマンの健康増進と技術の向上とを目的として作られたものです。

それからこの補助運動を吾々が組立てたときにどういふことを考へなければならぬか、所謂

補助運動の人體に及ぼす作用

之に就て一言お話したい。

先づ内臓を強くすること、是は手足が如何に能く發達して居つても、内臓が弱かつたら、それはスポーツをやるには適して居りません。隨分外形の能く發達した者で肋膜炎や或は肺結核或は腎臓の悪い人が随分あります。さういふ人は水泳をやつてはいけませぬ。それでさういふ必要から先づ内臓を強くするところの運動をやらなければならぬのであります。所で内臓を強くするには先づ手足の動作が内臓にどういふ影響を與へるか、之を調べる必要がある、マア是は色々面倒なこともありますけれども、例を引いてお話しませう。

吾々は怪我や或は病氣の爲に能く上膊の附根の邊で能く切斷するやうな場合があります。切斷してし

まふ。さうするとどういふ變化が起るといふと、手を動かすといふことがなくなるのです。切斷してしまふのだから手を動かす必要がない。詰り手を動かすのには胸の方から行つて居る筋肉と背中から行つて居る筋肉と肩から來て居る筋肉、是が働いて動かす、それがなくなるから是等の筋肉は非常に弱つて瘦せます。所が胸廓について居る筋肉は手を動かすと同時に胸廓を擴げる運動を爲す。胸廓を擴げる運動は呼吸を旺んにする運動であります。

言換へて見ますと手を切斷した後に屢々呼吸器が弱くなる。殊にその側の右なら右側の呼吸器が弱くなつて、それが爲に呼吸器の病氣を起すやうなこともあります。之を以て考へると手の運動といふものは呼吸器に如何に必要であるかといふことが御解りでありませう。

それから腹部の筋肉の運動、是はこの腹部の筋肉が働きますと、反射作用で胃腸が十分働くやうになります。胃腸の弱い人はボートを漕ぐとか何か腹の筋肉を強くすれば胃腸の弱い人は癒る。それから脚の運動、是は主に下腹部、骨盤の内臓に非常な影響を與へるものであります。殊に婦人であると子宮の運動に非常に關係することでありまして、この脚の運動の爲に却つて子宮や色々の病氣が癒つて來るといふ例が實際に澤山あります。

斯様な工合に簡單ではあります但し手足の運動は先づ内臓に影響を及ぼすものといふことを御記憶を願ひたいと思ひます。

それからもう一つ準備運動としては筋肉を強めて關節の可動性を高めること、是は何をやつても筋肉が弱くては駄目です。關節の可動性が弱くては駄目です。實際の例を見てみますと、是は人の名を出しては悪うございますが、日本の短距離の水泳の選手で相當泳げる人がありましたけれども、どうも肩が硬いです。——肩が硬い爲にローリングをやる、硬くなければローリングしなくても泳げるが、それが爲に速力が幾らか減る。それで之を所謂補助運動で以て肩を軟かにする、其爲に記録がズツと擧つた人があります。それから筋肉の弱いのはどうも長距離選手が弱い、例へばクロールを泳がしても是が弱いからして上半身がどうしても沈み勝です。此處が沈むと腰から後方が浮く、それで能率が擧がらぬことがあります。さういふやうな工合でこの關節の運動性——可動性を増加することが水泳には一番大切なことであります。筋肉を強めることも大切ですが、關節も大切です。

それからもう一つは綜合神經を發達せしむること

であります、筋肉は強くなつた、關節は能く動くやうになつた、それで水泳が上手くなるかといふと駄目です、それ等の筋肉關節を使ふところの頭、神經是が能く發達して居らなければ駄目であります。例へばクロールは手を一度掻き二度掻き、その間に足が六つでせう。「ドンドコ、ドンドコ、ドンドコ、ドンツク、ドンツク、ドンドンツク」ですか、足が六拍子で手が二拍子、それだから體操にさういふことをやつては中々骨が折れます、さういふやうな手足の動作の一部が違ふ、それを頭でチャンと支配してやつて行くのです、それは所謂選手級の人の水泳を御覽なさい、そのクロールが必ずさういふ風になつて居りますから、是は體操に依つて養ふことが出來ます。

それから全身の均等發育、是もこの水泳に依て發達が偏るといふやうな害があつても、準備運動で以て之を矯正して行くことが出來ます。先づ水泳によつて餘り害になつた例はさうありませぬが、クロールの選手で第三胸椎脊骨ですが、それが側方に幾らか脱位する傾がある、是は私の指導で小野寺君が研究して發表して居ります。他には餘りありませぬ。さういふやうな發育を早い内ならこの補助運動で以て矯正出來るのであります。其他精神状態を爽快にするといふことがあるやうであります。

この水泳のときに一體手と足が最も激しく動く、誰しもさう思ふですが、併し手足よりもつと激しく動く所があります。それは心臓であります。無論呼吸器も働きますけれども心臓であります。其の現象は泳ぐときに旺んに筋肉が働くその際に筋肉の中のグリコーゲンといふ物質が酸化作用をし、さうして分解するのであります。さうして分解して約九〇%は體温になるのです。そして後の一〇%が動力になるのです。水泳では水に入つて温度を絶えず奪はれますから餘計に温度になるところのエネルギーが多いだらうと思ひます。それで餘計に酸素を必要とするから、肺臟から呼吸をして空氣中の酸素を餘計取る、そして血液の中に入れて早く之を運ぶ必要があるから心臓の働きが非常に強くなるのであります。その結果心臓肥大の中はマア宜いですがけれども、心臓が擴張することになると稍々病的になる。

それでこれ等の人は又一層の注意を要することあります。

從てさういふ工合で消耗作用が旺んになるから筋肉が段々成分が少なくなつて瘦る譯であるが、其處へ食物を以て之を補ふことでありますから、胃腸を弱くしてはならない、斯して物質を與へて胃腸から之

を補つて行くのであります。

尙ほ排泄して行くのは肺臓から炭酸瓦斯として出す外に腎臓から小便として出すのでありますから、どうも腎臓の機能が随分強いやうです。是は陸であれば汗となり其他分解産物が出ますが、それが水の中に入つて居る爲に、その作用が杜絶して腎臓から出される方が多いのです、此前のオリムピックの選手に就て調べたのに、泳いでから直ぐ小便をしますと皆蛋白質が出る。さうしてそれを普通の内科の先生に持つて行つたら是はひどい腎臓炎だ、斯んなものを泳がしては大變だと叱られたといふことですが一時間も経つてから又小便を取つて檢べると綺麗に蛋白質が消失して居るのです。要するに是は病的ではない、一時的に身體の中の消耗が非常に旺んになる結果であるだらうと思つて居ります。物故した友人の河本禎助君の研究に依ると、場合に依ると赤血球も出ることがあると云ふ、斯ういふことを聞いて居りますが、どうも蛋白質の出方が強い、そこで東大の生理の永井先生に伺つたところが、それは病的でなからうといふ御話でありましたが、私共もさうは思つて居る。斯ういふ譯であるから腎臓病、心臓病、呼吸器病のある人は餘りに水泳をすることは考へるのであります。

それからスランプの問題を此處でお話して置きたいと思ひます。スランプに陥るのはどういふ譯であるかと云ふと、病氣に罹つた場合、是は仕方ありません。今は回復しましたけれども、宮崎君などが一時スランプに陥つたことがありましたが、彼の時は丁度病氣だつたのです。

それから身體が異常に發育した場合には泳いで居る間に識らず知らず不用な筋肉が張つて來たり何かする場合があります。是は後で詳しくし述べる事としまして、それから又或筋肉が非常に疲れた爲に、是は能くあることですな合宿練習に、例へば是迄日本選手權大會、アアいふ時になつて來ると必ず或特殊の筋肉が過勞に陥つて、其爲にスランプに陥る選手が可成り多い。昨年一昨年は可成りありましたが早く治療せぬと間に合はぬので、骨を折つて種々なる手段を盡して之を矯正して行つて居ります。

それからモーションが缺けた場合、是は後で又詳しく申します。それから手と足の運動のコンビネーションが不統一に陥る、手の動作と足の動作が一致しない場合、この場合は手の方で進んで居る中に足の方でその動作を妨げる場合があります。それから精神上或は身體の上に何等かの故障の存する場合とか、それから筋肉や内臓が衰弱して居るやうな場合

に能くある異常のスランプなり、或は其他の故障なりこれ等を皆矯正してさうしてこの技術の向上を計るのが補助運動の目的であります。その爲にどういふやうな研究をしたら宜いか。

補助運動の研究をするにどういふやうな研究をしたら宜いかと云ふと

先づ第一に水泳に必要な解剖を研究する、或は水泳時の生理的狀態を能く研究する、斯ういふやうなことが必要になつて來ます。それで水泳時の内臓の關係は只今申した通り、肺臓、心臓、胃腸、腎臓それ等が非常に働くといふだけに止めて置きませう。それから水中の動作に關係する主なる關節、主なる筋肉の作用、是は能く考へる必要がある。是が分らぬと準備運動を組立てることが甚だ曖昧になつて來ます、先づ水泳といふものは是は洵に良い運動であつて、全身の筋肉が殆んど之に與かるものであります、その主なるものを擧げて見ますと。

第一にクロールから申します、クロールでは主なるものは三角筋が能く働きます。それから背筋、殊に僧帽筋、潤背筋といふ背中について居る筋肉、この筋肉が非常に必要な筋肉であります、それから前の方では大胸筋それから足の方では臀筋と腸腰筋、此處にある四頭股筋斯ういふやうな筋肉が非常に働くのであります。その四頭股筋の強いのが日本人獨特であります。是は日本人が幼少の時から坐つたり立つたり殊に坐るといふことをする爲に非常に四頭股筋といふ大腿の前にあるものが強くなつて居ります。嘗て伊太利のバルバチンが日本へ研究に來たときの話に日本醫法を研究する前に一年間日本風に坐ることを稽古することと云はれて居りましたが、是は尤な言だと思つて居ります。その四頭股筋といふものはさういふ風に非常に大切な筋肉であります。之れが強いので日本人は陸上の方では跳躍日本と謂はれる程跳躍が強いのであります。

第二に平泳の方では矢張りクロールの筋肉と大體同じであります、就中大胸筋が非常に發達する、例の鶴田などの大胸筋は非常な池發達の仕方でありました。今小池でも大分強いのであります、非常に大胸筋が發達して居る。

それから股では今度は四頭股筋よりも内側と外側の筋肉、内轉筋或は外轉筋是が發達して居ります。是も過度に發達すると困ることが随分ありますが、此處が發達するのが普通であります。それから手の方は矢張りクロールと同様で、三角筋、潤背筋、後はクロールと同様であります、それ等の外に腹筋とか或は頸部、これ等の筋肉が相當發達して居らな

ければなりませぬ。それ等の筋肉が全部能く發達して關節が完全に動いて、さうして腦の作用が最も敏感に動いたときに、始めて水泳者として良い記録を残すことになつて居ります。それで先づ補助運動を編成するときにはこれ等のことを能く頭に置く必要があると思ふ。

所が茲に妙なことがあります、人に依て或泳ぎに少少、異なる筋肉を働かす人があります、例へばバックの例を引いて申しますと、例の一昨年来たバヴァンデヴェーは日本の水泳の記録を奪つて行つた彼の泳ぎは殆んど三角筋だけを使つて水を搔いて居ります。成程是は能率が擧つて良いやうでありますけれども、どうもアレでは肩を痛めると思ふのであります、之に反して日本の水泳は清川君でも河津君でもその手を眞直にポーとやらないで少し横になる。さうすると一つの筋肉ばかりでなくして濶背筋とか僧帽筋とか色々の筋肉の合力で運ぶ、この運ぶ方は筋肉を痛めることが少い。

私はバヴァンデヴェーが帝國ホテルに泊つて居つて能く電話がかかつて来て、肩が痛い困ると云はれて見に行つたことがありますが、どうも是では普通の身體では長く泳げぬと思ひました、マア頑丈に出来て居る身體なら格別ですが、早く言へばアアいふ泳ぎをして居つては早くスランプに陥るものではないかと考へます。

それからローリングの非常に強い人と弱い人とがあります、是は先程言つた通りであります、是は肩の關節が完全に動かぬ、さうするとどうしてもローリングが強くなるのであります。それから同時に大胸筋や濶背筋の合力であります、水を搔くときに眞直ぐに搔けば上半身が浮いて行きますが、矢張り日本流の抜手の影響があると見えて眞直に搔かないで平假名の「へ」の字のやうに持つて行く人があります。彼の泳ぎ方は身體は疲れないか知れませぬけれども、非常な損なモーションであります。

それから例の問題のバッターフライ、あれは普通に泳いで行つて手を抜くときにどうしても立體に少しなります。どうも平泳ぎと云ひ得るかどうか私には疑問であります、立體にならなければ手が抜けぬ筈でありますから、彼の泳ぎが三角筋を非常に傷める、あれはどうしても長く續かぬと思ふ、精々百米位が關の山であります。それですから獨逸選手がアアいふ動作をさう永い年の間繼續して居られるものではないと思つて居ります、それで矢張り水泳の動作に就いても個人的の相違があるといふことを申して置きます。それは一時は能率を出しても永くは

續き得ないと斯ういふやうに思ひます。

それから茲に一つ準備體操の種類でありますが
矯 正 運 動

のことを例を引いてお話して見たいと思ひます。

どうも折角熱心に泳いで居つて練習して居つて、さうして調子が出て來ないことが能くある、選手は一生懸命に泳いで居る、さうしてマア病氣したといふ譯でもなしするのに、何といふこともなしに調子が上らぬことがあります。

さういふ時に先づ泳がしてその水泳振りを見ますと、どうも色々の變りをそこで發見する、さうして選手を陸へ上げて更に泳ぎ方から今申したやうにその水泳に必要な筋肉を検べて見るのです。さうするとその泳ぐ主なる筋肉の何れかが非常に疲れて居る過度の疲勞状態に陥つて居る。其爲に能率が擧らぬことが澤山あるです。

それで實はこの春の合宿には私は一日置き位に行つて見ましたが、自分が行くと待つて居つて、選手の水泳のを見て呉れと云ふ、そこで泳ぐのを見ると先づ自分が見たのでは短距離のクロールの選手が泳いで居る中にどうもお尻が浮く、への字なりに身體がなつてしまふ、その原因を調べて見たのですが、さうすると四頭股筋と腸腰筋などの筋肉が非常に硬くなつて痙攣状態に陥ることが判つた。斯ういふ結果を來たすであります。

斯んなのは二三日矯正をやり或はマツサージをやる后又回復して元の通りの状態になる、或は又このブレスト選手で以て内轉筋或は内股筋是が餘り發達して、その結果がブレストですかう斯うやつて足が揃ひますね、是がズツと沈んで居る間は兩方の先がチャンと此處で踵をつくやうにして行くやうですが此處が餘り發達して行く爲めにつかなくなつてしまつた選手があります。其爲に少しスピードが落ちるといふ選手がありました。それでクロールの選手は或は肩を痛める人が能くある、肩を痛めますとどういふ工合になるかと云ふと前半の身體がどうしても浮かない——水面に浮かないで沈み勝の状態になつて來る。さういふのを見て矯正をやり、又良くなつて來ると能率を擧げることが出来るやうになる。

それから女の選手には殊に此形が多かつたです。どうしても大腿の前の筋肉が疲勞に陥る場合が多いと見えます、これ等は練習中に非常に熱心に泳いで來て居つたにも拘はらず起つて來る現象であります併し茲に身體に何の異常發育もなく非常に良い均等な發育をして、さうしてスピードが落ちる例がありません。

例へば平泳ぎ、ラストスパートになつて手足の動作を早くすればする程落ちて来る例があります、是は一昨年秋の前畑選手の水泳を見るとさうでした。どうも普通に行くスタートの時にはズツとのびて、ラストスパートになると遅れる、その動作を見て行くと手の動作と足の動作のコンビネーションが旨く行かない。手の方では旨く行くときに足の方ではそれを妨げる状態になつて居つたのです。所謂調子が出ない。筋肉の工合はよいにも拘はらず、綜合神経の工合で以て調子が出ないことがあります。是はこの例ばかりでなしに、背泳でも其他でも斯んな例が澤山あります。

それから此處に面白い例があります、小島彼の子供はこの冬に来たときに妙な工合に右の方だけ強くして左の方が弱いのです。松澤さんが見て呉れと云ふから見ると、脊骨の両側にある、筋肉是れの中の左側の方が發育が悪い、従て此方の方が臀筋まで發育が悪い。聞いて見たら幼少の時に此處を打つたことがあると云ふ。それから之を矯正する方法を教へてやつた、お前は之を矯正するとまだまだ能率が擧がるから、熱心にやれと云つて色々教へてやりましたが、春に来たときには癒つて居りました。當人は是なら行くかも知れませぬと大に喜んで居りました。

先づ今年の春の合宿では補助運動といふものは、さういふ風な矯正運動まで進んで参つたのであります。それで選手諸君もこの補助運動の必要を今度は非常に痛感して進んでやるやうになりました。それですだから其時に稽古した選手は誰でも補助運動をリードして行くことが出来ると思ひます、自分から進んでやるやうになりました。末弘會長に遇つてお話をしましたが補助運動を選手が自分で進んでやるやうになりましたと云つて大變喜んで居られました。先づ水泳の方は其處まで来たのです。此處で一寸餘計なやうなことですけれども、今の

疲労回復に就いて

一言して置きたいと思ふ。疲労回復は補助運動でも出来ます、併しこの補助運動をやらせるには餘りに疲れて居ることがあります。所謂餘りに疲れて居る爲に補助運動をやらせては氣の毒だといふ場合があります、従て他の手段を執らなければならぬ、さういふ場合にはどういふやうな手段を執るかといふとマッサージです、今度行つた選手にはスポーツマッサージを能く教へてやりました。

九段の軍人會館で合宿したときに行つて皆に教へてやりました、是は何といつても疲労回復には一番

宜しい。

それから食物にはビタミン劑、特にビタミンBが宜いやうであります、「オリザニン」とか「ウリヒン」等々或はビタミンAも相當に宜いですが、其他には糖分です。殊に葡萄糖などが宜しい。それからビタミンAがある爲に柑橘類、蜜柑の類が最も宜い。殊にオレンジが宜いですが、併し興奮劑はいけません。酒なんかは用ゐてはいけません、私は本郷に居りますが、「インターハイ」で蹴球の選手が能くやつて居る。勝つて準決勝に入つて明日決勝だといふのに勝つた勢ひで前の晩に騒いだら翌日は敗けてしまひます、それは體内の消耗が激しくして疲労素が溜つて居るし、酸化作用がまだ體中に残つて居りますから、酒を飲んでそんな状態では勝てる譯に行きませぬ。大體以上の様な譯で興奮劑はいけません。

それから藥劑としては塗布藥を能く塗布しますね彼れは今能くサロメチールが用ゐられます、彼れにも一利一害があつて、今日の練習を了へて疲労を除く場合にはサロメチールは宜いですが、是から競技のある場合には宜くない。あれは血管を擴張する藥であるからそれが爲にいけないことがあります。其他カンフルとかサルチール酸或はクレオソート、薄荷の類さういふものが能く用ゐられますが、是は餘り賞めたものではありません。

寧ろ吸入用として酸素を吸込んだ方が宜いですが、即ち酸化作用を十分に、さうして中に残つて居る疲労素をドンドン出してしまふ、それが爲に酸素吸入を與へた方が宜いと思ひます。それから疲労した處に藥を塗布して、例へばサロメチールのやうな藥を塗つて、その上をマッサージをやる、是が一番能く利くやうです。この塗布藥は私は今研究中であるから申されませぬが、今度のオリムピックには大きな罐に三つ程持たしてやりましたから、歸つて来たら藥の成績が聞けると思ひます。藥を塗布してマッサージをやる、是は水泳ばかりではありません、陸上競技でもどんな競技でも練習或は競技の後に身體が非常に痛むことがあります。是は諸君も御経験でありませうが、その痛む所を温湯に浸したタオルで蒸してさうして藥を塗つて揉んでやる、さうすると是は非常に能く癒ります。

雨の降る最中に練習して其後日米競技がありました、あの時には大分選手が遊佐でも根上でも小池でも弱りました。弱つて助けて呉れといふ電話が掛つて来ましたから今のやうな風でやりましたところが、どうやらアレだけの成績で行きました。マア以上で大體御解りだらうと思ひます。

今度は

補助運動の型です

それに就てお話をしやうと思ひます。是は何も面倒なことはない。各關節の生理的運動を完全にすること。例へば肘の關節を屈げる伸す、是より外に運動がない。

肩の運動は回轉運動で是は全ゆる運動を含んで居ります。先づその運動を生理的に完全にすること、生理的運動を完全に行はせるさういふことの形になります。

先程申した通り手足の關節と内臓との関係がありますから、手足の動作に依て内臓を強める、その爲には機械も何も用ゐないでやる徒手體操を採用する。或は組合せの體操を採用する、肋木を用ゐる殊に矯正體操の場合には或は他の機械を應用しても良い。或は時としては他のスポーツを應用しても良い。殊に冬の場合にはスキーをやつて足を強くすることも大變良いです。或はメヂンボールをやつて手足の筋を強くし、關節を強くすることは大變良いです。それであるから補助運動の型といつて別段あるものではありません。

先程申しました水泳の動作、それに適當したやうな關節運動をそれを完全に行はせることであります所がモーションによつて又その効果が異つて居ります。それは私が制動性の動作と名を付けて居ります。手の運動であります。一定の場所で止めて又止めるから之を制動性の動作と私は名づけました。それからもう一つは非制動性の動作とがあります。非制動性の動作はブランラン止めない、時計の振子の運動と同じことであります。

同じ手を擧げる運動であつてもモーションに依て効果が異つて來るのであります。この制動性の動作は是は筋肉を非常に力強くするこの精力の損失が多いのです。非常に精力を損します、それだから先づ是は筋肉の力を強くする爲に用ゆる。それから非動性の動作といふのは反動や慣性に依て繼續する。斯う行くと自然に落ちて來る、手を前方に上げ力を抜いて下に下ろし行くとこまで放置する。斯ういふやうな慣性と反動によつて繼續する運動を之を非制動性の運動と謂ひます。

その例には振子運動或は回轉運動、是もさうです、是は前方まで持つて來るに力を要するが、下に下ろす場合は自然に落ちますから、それで之を擧げるだけの力で是は濟みます。それからラクゼンヨン云ふ足の場合の方法がある。斯んなことは疲勞を除くのに非常に宜い。

それから反射運動、反射動作、例へば足の運動は櫻井先生の説に依ると反射運動だ、足を動かすには脳でどうして斯うしてと考へないで足の運動を繼續することが出来る。所謂腦髓の支配を受けないものが反射運動といふのでありますから、神經だけで間に合ふ、是がスポーツの動作としては非常に必要であります。手の運動も練習に依ては反射運動になるです、例へば劍道でも何處を撃たうとか何處を狙はうと考へてやるときにはまだ初歩のものです。考へなしに撃つて來たら直ぐ留める。是が反射運動です。武藝といふものも眞髓に行けば反射運動でなければならぬ、殊に無念、神道無念流、さういふ無念が極意であると云ふが、それは反射運動であります。

スポーツも亦反射運動まで來なければならぬと思ひます。クロールの足とクロールの手と調子が違ふのは反射運動に依てこの調子が取れるやうになる、所謂綜合神經を用ゆることなくして、この繼續が出來るときに、始めて反射運動となりスポーツの眞髓をつかめることです。

次は律動性の運動、例へば斯うやつて歩く、歩くときに手は自然に動きます、足の運動に伴はれて手が自然に動く一種のリズムを以て動きます、このリズムを以て動かされる動作は割合に疲勞がないのです、この水泳の手足の動作も一種のリズムを以て動く、そのリズムが定まると所謂自分の調子が定まるです、さういふ動作を豫備運動としてやられることが必要であります。

それから加速度減速度例へば水をキャッチしてズツと力を入れて手を抜く頃には力を減じます、所謂減速度、反對に初めは減速度で後で加速度でやるやうな動作もありませうが、所謂モーションの中に速度を變へることが必要であります。

次は伸展動作筋、肉の疲勞といふものは收縮を來たす、筋肉が疲れると筋肉が硬くなつて縮んでしまふ、所謂こぐらが返るときに如何に非腸筋が硬くなるか、是は何誰も御存知でありませう。之を豫防する方法として、之を治すに付てはその筋肉を伸ばすことが必要であります。即ち疲勞の豫防として伸展動作が必要であります。

この他に反抗運動といふのがある。是は今度初めて準備運動に入れて見ました。それはどういふ動作であるかといふと、甲の人に手を屈げよと命じます、乙は之を伸ばさうとする、この伸ばさうとする動作に反抗して屈げる譯です、この反射運動は一番に力を強くします、是は屈する筋肉、此方にあるのは伸ばす筋肉です、この屈する筋肉にやらせるときには

之を求心性の運動、伸ばす方の筋肉にやらせるときには之を遠心性の運動と謂つて居ります。是は今度端艇の選手にやらせました。どうも日本の端艇の選手殊にエイトの選手ですね、是は所謂四頭股筋が割合に弱いのです。是は私は行つて見て驚きました。この四頭股筋が強くなつたならば、もう少し能率が擧がるだらうと思つて反抗運動を十分やりましたのであります。

それから競泳の位置、之に就て簡単に朗讀的に話をして行きたいと思ふ。競走をやるときにマア吾々の方から考へて見て居ることを簡単に申して置きますが、何れ選手になる位の人には相當實力のある人ばかりであるから差はさうはない。勝つても敗けても一、二秒或は一秒何分の一とかといふのでありますから、その成績は實際當日のコンディションに因ることが多いです、是も一つ考へて置くことが必要であります。

それで之を先づ外界のコンディションで云ふと、第一に天候、気温、風向き、

第二はプールの構造、是が非常に關係をする、帝大のプールは彼のプールの缺點は向ふに泳いで行つてタッチをしてターンをして来る彼の位置が神宮プールと違ふこと即ち高過ぎる、それで選手が困つて居りました、プールの構造が違ふとそれだけコンディションを害するものであります、其爲にホームプールで泳ぐことが宜いのでせう。

それからこの練習の前にはレースコースを一通り泳ぐこと、斯ういふことがコンディションに宜いことですが。

それから尙ほ選手の身體のコンディション、第一に身體も精神状態も非常に健康で、さうして爽快でなければならぬし、それから前の日に不攝生があつては是は到底見込無いし、即ち前の日は能く安眠して、能く食事を攝取して、疲労を翌日まで残さないやうにして置く、それから泳ぐ前には手足を能く伸展して置く、出来るならば軽いマッサージをする、それからウォーミングアップを軽くやる。それからコーチの作戦が非常に關係しますから選手の性能を能く知つて置く、この選手は前半が強いとか後半が強いとかといふ選手の性能を知つて置く。さうしてこの競技の時に選手の組合せを旨くしなければならぬ、殊にレギーの場合にはトップとアンカーテンは餘程注意する必要があります。

それから婦人の方もお見えですから一言申して置きますが、婦人の選手で非常に困ることがあります明日競泳、今水に飛込むときに月經に罹つたらその

儘もう棄權ですし、能率が下るです。實は今度月經を延ばす薬が出来ました、月經前は女としてはスポーツをやらして一番強いのでありますから、それにはどういふことをやるかと云ふと、卵巣濾胞ホルモンを注射する、さうすると一週間位月經を延ばすことが出来るです。今度も岡本君にその薬を持つて行つて貰ひましたが、女の人に話して置きましたから使ふやうになるかどうか知れませぬが、さういふ方法が此頃新しい研究に依つて出て來たといふことだけを申して置きます。

☆ 引越王!! 齋藤魏洋 ☆

N. S. R. には引越の名人が揃つてゐる。

曰く飯田光太郎評議員——年二回 松澤一鶴評議員——年三回、といふ風であるが、中でも齋藤魏洋競泳コーチは斷然前二者をしのいでゐる齋藤コーチの奥さんは子供さんをかかえて男手がないのにさぞかし引越苦勞が多い事であらうと聯盟の女子部委員などは盛んに同情をしてゐる位である。先年ブラジルへ招かれて行つた時も、電報で俺の歸る迄に引越しておれと留守宅に言つて來るし、又ベルリンオリンピックの時も「ヒツコシタノム」、どこかへ出かけると必ず「ヒツコシタノム」との電報、これが年五六回はあるといふからひどい。

奥さんつくづく慨嘆し、友人への手紙にうつ噴を晴して曰く。

「又引こしましたの、今度は少し落ちつき度いと思つてゐます。あまり引こしてばかりゐておしらせするのもはづかしい氣がしますわ、齋藤が歸る迄にきつと引越して置いてくれと、やかましくいふので新宿からこんな田舎へ來ましたのよ。あの人は引越つて知らないのよ。どれだけ厄介なもので、どれ丈不經濟かつて事をね。

何時も留守中にばかりするから歸つて來ると新しい家でおさまれるから珍らしくていいでせう、きつと……」

水泳衛生講話

東京帝國大學
傳染病研究所 小 島 三 郎

衛生智識の必要

本講習會に出て指導者の方々に對して、私が不斷興味を以て調べて居ることに就てお話をするのは非常に光榮とする所であります。

この指導をなさる方々にお願ひじて見たいと思ふ事は、簡単に申しますれば、總て機械を扱つて居る方は皆その機械に對して相當の智識を有つて居られる。どこに油を差せば機械が圓滑に運轉するか、どこが痛めば故障が起るから早速修繕しなければならぬといふことは心得て居ります。所が不思議にも生物、殊に人間に對してはその智識が不十分だと思ひます。例へば馬に對しては獸醫の外に騎兵の將校は相當な智識を有つて居ります。生ツ嚙りの卒業したばかりの獸醫は騎兵の人に笑はれます。所がこれが人間に限つてさうでない。少し病氣に罹かると直ぐ醫者にかかる。人の子を預つて居られる方が兎角自分の責任を廻避されるといふが、それとも自分がやつては素人療治になるといふやうなお考へかも知れませぬが、全部醫者任せでありまして、何も御存知ない。所が不都合だといふのは、その醫者といふものは大多數が運動衛生に對して又理解がない。その爲に一體水泳の衛生上の監督は誰がすべきか、校醫がすべきか、それとも指導者がすべきか、軍醫がすべきか、或は中隊長がすべきか、その責任の所在が分らぬといふことに氣がつくのでありまして、これを一つ指導者たる可き方が、この位は自分が處分すれば宜いといふ判断——機械ならば、これは修繕するか又は入院するかといふ、基本的の判断能力だけを付けて頂きたいといふことを不斷考へて居つたのであります。並に最近非常に進歩致しました水泳の屋外のプールに於きましても相當の智識を有つて居られて、専門家である機械屋とか職人とか技師といふ方に文句が言へるだけに、丁度騎兵の將校が獸醫に對してギューギューいつて討論が出来る位の智識を有つて居られる位に諸君が機械屋に對してこの所がなつて居ないといふ、批評的の智識と判斷的の智識、並にそれを運轉することの出来る位の程度の知識を與へて貰ひたいといふことを不斷考へて居つ

たのであります。随つて私がお話します點は個々の眼や耳といふ問題ではありませぬ。それは専門に流れますから、一般的に申し上げたいと思ひます。

水泳と個人

第一番に申上げるとは強健法とか或は強壯法。治療法。この強壯法といふのは弱い人に對して行ふ可きもので、弱い人を強くする。治療法は病氣の人を癒す。こちらは弱を強にする法、強を健にする法であります。この混同が相當恐る可き問題であらうと思ひます。熱のある患者、これは病氣でありまして決して弱いものではありません。弱いといふやつと病氣といふやつは全然違ひます。これを混同するといふことは重大なる結果になります。我が水泳術は明かに強壯法でありまして、決して治療法ではないと思ひます。

成程それは簡単な神經衰弱とか胃腸の疾患とか、運動をすれば癒るといふ病氣も少なくはありませぬが、併乍ら大部分の病氣は運動は悪い結果を來します。最も酷い例は結核性の疾患、その結核でも、腸結核は勿論、肺結核でも肋膜結核でも、結核の疾患が何所かにあれば全く運動してはいかぬ。全く安靜を要する。その安靜を要する人に運動を強ひることは非常な問題だらうと思ひます。運動と申しましても散歩とか深呼吸なら出来る人がありますが、併乍ら我が水泳は決してさういふ程度の弱い運動ではない、相當筋肉や身體や、全身の絶大なる萬遍無き強力を要するものでありまして、非常に重い負擔を身體に與へるものであります。それに尙ほ温度の變動や他のもので伴はない變化がありまして、尙ほそれに往復に要する交通とか夏の暑い日に行ひますと、氣候の變化とか、さういふのが加味されまして、相當過激の運動の一つだらうと思ひます。これを治療法として利用することは全然間違つて居ることゝ考へて居ります。實は私共から申し上げたくないのですが、こんなに運動が盛んになつて参りますと、寧ろ押へることが非常に大事であります。最早やさういふ時期に入つたと思ひます。總ての運動がさうであります、殊に水泳とかスキーとか過

激な運動、詰り一年中出来ない運動、さうして短時間の間に非常に過激な運動をやる性質のもの、これを特に警告すべき時期に入つたものと思ひます。夏水泳したから冬になつて風邪を引かなかつた、太つたといふ方が澤山あります。吾々はさういふことを非常によく耳にします。成程水泳は良いといふことは氣がつかますが、夏水泳をやつたら結核が重くなつたといふことは言はない。黙つて居る。それを調べたならば身體が丈夫になつたといふ數よりも、それよりも遙かに三倍にも四倍にも上つて居る。何故かといふと、この運動勃興時代に於きまして水泳を非難することは、どつかに缺點があつて、やり方が悪かつたといふことを白狀するのと同じ結果になると遠慮して黙つて居る。さうして終ひにやつと、水泳は實は肋膜炎して胸が痛かつたと最後に小さな聲で白狀する人がある位で、成功した人は誇大にこれを吹聴する。失敗した人は黙つて居る。當然の結果として水泳は非常に身體に良く、丈夫になるといふことを言はれます。

この水泳といふことは、身體が丈夫になるといふことは確かであります、自分が熱があつた、脚氣をして居つたが水泳をして癒つたといふことは未だ曾て聞かないのであります。殊に正科として強制的にこの種の運動を強ひるといふことは非常に大きな問題でありまして、個人個人の個人相を見て、五十人居るならば、あの人はどこに缺點があるかといふことを全部呑込まなければならぬ。これが指導者の責任であると思ふのであります。同じやうな年齢、同じやうな智識階級は全部同じものとして扱つてはいけない。或人にとりましては朝早く起きて水泳に行くことは喜んで行くが宜しうございませうし、或人は一時間二時間打通して這入つて居つても寒いとも疲れたとも言はない。併乍らさういふ人が居るからといつて皆あれに見習へと、延時間五時間にも六時間にも亘るなんといふことは、個人相を考へる時に、決して強ひる可きものでないと考へます。殊に性の問題で、男は兎角瘦我慢で女より優越感を有つて居りますが、女は男に比して長時間水に浸ることが出来ます。これは皮下脂肪の關係で、女はオットセイや鯨と同じであります。非常に皮下脂肪を持つて居ります。何故かといふ理由は申上げませぬが、兎に角水泳をやりましたもその爲に女子の方は非常に長く入つて居る。兄妹が一緒に入ると、何だ、妹のやつは長く入つて居やがると敵愾心をもつて入つて居ると兄の方は屹度風邪を引きますが、女がこれ以て男を苛めるといふのは非道德であります。殊に

水泳の先生なんか參つてしまひます。先生、もう少しばかりといふと先生の唇の色が變つてしまふ。これは大事なことで、これを男に強ひてはいけません。

それから年齢で老年と若い者とはすつかり違ひます。大抵親父なんていふのは、お前たち行つて來い俺は寝そべつて居るといふのでやつて居る。所がこれが親戚の子供とか或は社長の子供なんか引張つて行きますと、兎角老人が責任上自分も一緒に浸からうとしますが、年齢の差で大抵參つてしまふ。これも相當重大な問題であります。個人々々の病氣があれば最早や問題でありませぬが、同じ年齢でも體質の差異、これ亦脂肪の多い人と少ない人とでは明かに違ひます。朝早く冷たい湯に入る、外國人のやうに水溫十三度位でも平氣で入る人がゐるが、あれはいけない。忽ち行詰ります。これを貴君方は寒いだらうといふと、何に、我慢してしまへ、日本男子だといふやうなことで強制すると非常に重大な結果を來すことがあります。

水泳と境遇

それからもう一つの問題は、最近に於きましては海岸に行つて夏十日間なり二十日間なりを轉居生活を送り得る階級なり或は資産のある人は問題はないが、勤人階級の……夏でも東京を離れられない、海岸に行くことは日曜だけしか出来ないといふ人が澤山あります。かういふ人が一週間の中で一日だけ、七分の一だけ轉居して、後の七分の六なるものは全く他の仕事をして居る。而も朝早く混雑する電車に揺られ乍ら海岸へ行つて、折角汽車賃を出して來たんだからといふので、朝早くから晩迄水泳して、晩に又混合ふ電車に乗つて歸つて來る。——一番多く禍ひされるのはこの階級であります。立派な宿屋に泊つて監督を付けてやり得ることの出来る階級は極く少數で大部分は一週間に一度だけ行くなればと慾張つてウンと泳いで、さうして疲れて歸つて來る。この方が私の考へでは一對百で、皆さんが御監督下さるのは全くこの幸福な階級で、この一週間續けて運動の出来る階級の方ばかりお世話して居るのは非常に幸福だと思ひます。

さういふ風で、水泳練習者並に指導者に願ひしたいのは、世の中は恵まれない階級に屬する人が澤山居つて、それが日曜だけ出て來るといふことを頭に浮べて頂き、如何に俺達が有難く水泳生活が出来るかといふ自分達の幸福を味はつて頂きたい。さうなつたら結局日曜は遠慮する。今迄自分達が繩張として居つた海岸を日曜だけは遠慮して、何か他の形

で以て運動をして、朝早くから晩遅く迄都會の住民が日曜だけ狙つて行く、それ等の人に快く譲る度量と友愛の念を與へてやる事が非常に宜いと思ひます。秋になつて眞黒になつて歸つて來る子供と、何も出來ない都會に居つた子供と机を並べた時にどんな觀念を與へるか。片方は非常に誇りを以て、しつかり水泳をした、これを見よといふ、それに片方に蒼白い階級が居るならばこれは社會意識を感ずる、罪はどこにあるかといふと水泳教師にある。かういふ恵まれたる人のみに全力を盡し、恵まれざる人に同情の念が無かつたといふならば水泳の大問題で、社會事情に大きな問題を與へると思ひます。それだから日曜はお前達は休め、都會から日曜だけしか來れぬ連中に與へてやるといふ寛大な意識を以てやるといふことが非常に大事ぢやないかと思ひます。

競泳と年齢

それから競泳であります。この競泳といふやつは非常な頑張りを要します。人よりも短い時間に一步先に出なければ勝たない。勝ちたいといふ意思是體て自分の能力以上に強制的にさせられます。若しその人が立派に發育しきつた、筋肉もその他の内臓も循環系統も、總ての運動系統も發達したものならば宜いが、殊に若い人——私の申しますのは十六歳以下のものに、極度の苦惱を克服して尙ほ泳がせるといふことはどんな結果を來すかは申上げる迄もないこれは恐る可きものだらうと思ひます。まだ水泳の方ではそんな統計は取れては居りませぬが……殊に日本に於きましては有名な選手は皆弱年でありますこの少年の選手が優勝を度々續けるとオリムピックは十八歳及二十歳以下の人は禁止するといふ。年齢に口實を設けて止める時期が來るかと思ひます。日本の若い人が度々勝つて來ますから、結局白人種は聯合してさういふ規約を設ける時が來るかと思ひます。若い人にはただ遊泳と申しますか、基本練習をやつて、一定の年齢に達したならば今度競泳をさせるといふので、子供には絶體に競泳をさせない。さういふ時期が今に來ると見て差支ないと思ひます。十歳代の立派な選手が二十代で立派な選手になり得るか、十代にプールを泳いだ選手が二十代になつてどうなるかといふ統計が取れると思ひます。スキーに於きましては十八歳以下の子供にはスキー競技をさしてはいけないといふのでその提案が容れられました。詰り醫者の意見が容れられまして、オリムピックスキーには十八歳以上といふことになつて、その爲に松崎さんといふ立派なランナーがオリムピッ

クに行けなかつた。遂に一度も國際競技場に現はれなかつたのであります。これは年齢の制限では仕方がないと思ひます。所が私は曾て或子供の雑誌に校長がフロックを着て優勝旗を持つて十六歳未満の選手に渡して居る寫眞を見まして、こんなことは馬鹿氣たことではないか、これが本人の將來にどんな影響を及ぼすかその他にも體育に進む可き途が澤山あると思つて居るのであります。尙ほ眼に對する榮養とか呼吸器に對する榮養といふことに就きましては他の専門の方がお話になつたことと思ひますから、その點は一切申述べない事にします。

プール衛生の必要

次に私の申上げたいことは、近時發達し來つて、冬もその設備の出來て居りますプール、主として屋内に設けられて居ります所のプールに就きまして、二三の醫學的、衛生的の今迄の研究と、將來のそれに對する私の考へとを申上げたいと思ひます。プールの歴史なんかといふことは一切申上げませぬ。

要するに一定の面積を持つて一定の水が這入つてさうして外國では溫度迄指定されて居ります。この溫度が指定されて居るのみならず、水の備ふ可からざる條件に對しては非常に嚴密な監督を受けて居るのであります。何故こんな監督を受けて居るかと申しますと、それは全く健康障礙を起さない豫防の爲であります。彼の自然淘汰といひますか、汚ないプールで泳いでも、何も結膜炎も起さなければ鼻加答兒も起さない、或は肺炎も起さないといふ國民を作る爲には寧ろ汚いプールで泳がして、それで死ぬやつは殺してしまふ。丁度獅子が生れた子供を直ぐに河に投落すのと同じ筆法で、又吾々は水で生湯を使つて、それで死ぬやうなやつは死んだが宜いといふやうに、一層より良き國民を作る爲にといふので行はれるならばそれは問題は別であります、さうでなく、國民の大部分を、百人あるならば九十人迄はどんな水でも構はない。後十人はこの水では危ないといふ人に泳がせる爲には相當嚴密な監督が要る筈であります。ですからこれは全く泳ぐ方の側から見ましたならば、この複雑な厄介な金の掛かる規則は一割の人を助けるものと見て差支ないと思ひます。後九割は相當汚ない處で泳いでも、あの隅田川の溝水で泳いでも、羽田で泳いでも外濠で泳いでも差支ないのであります。ですから後の一割残つた人を泳がせなければ宜いではないかといふ問題になるとこれは自ら別問題であります。實際百人の中で十人だけの人の健康を顧慮して、こんなに嚴密な規則を作

るのはどうかと思ひたいのでありますけれども、假令十人にしても同じ國民が夏も冬も運動が樂しめな
いといふのでは困るといふのでかういふ規則が出來
たのだらうと思ひます。今日本にある警視廳の取締
規則は極めて不完全でありますから今は問題にしな
い積りであります。

1. 胃腸病

それで一番よく問題になりますのは胃腸病であり
ます。この胃腸系統の病氣は、これは同様に窒扶斯
や赤痢の方から考へても、この病氣が水泳プールで
起つたに違ひないといふ確かな報告はありませぬ。
水泳プールで起つたといふ確かな報告がないのみな
らず、駒込病院に入院して居る澤山の窒扶斯患者は
どうしてこれが起つたかといふことは大部分不明で
あります。或者は柿で起つたとか天麩羅で起つたと
か、又は鮭で起つたといひますけれども、それは想
像でありまして、全くその原因は分らぬのでありま
す。たゞプールで起つたといふ想像の出來る程度で
あります。水泳はプールと雖も他の飲食物と同様に
責任が無いといふことは飛んでもないことでありま
す。たゞ明かに赤痢菌や窒扶斯菌をプールから培養
したことがないといふだけであります。これは日本
のプールでは相當あるかも知れませぬ。何故かと申
しますと、夏に子供が疫痢をやりますとその原因を
バナ、とか柿とか櫻桃とか色々なことを言はれて居
りますけれども、それが水泳をやつた爲に疫痢にな
つた。——プールの中に黴菌が居たかどうか證明の
仕様がありませんが、色々悪いことをやつて居る、
バナ、も食べアイスクリームも水菓子も食べて居る
それが水泳をしなかつたらこんなことにもならな
かつたらうといふことは、明かに水泳に責任がある
と思ひます。而もそれが大抵不潔な、東京ならば隅
田川の上流とか下流といふ、下水が相當にある所
であります。曾て千九百八年に英國に於きまして、確
かに海の水から腸加答兒が起つたといふ報告があり
ます。それはその海岸で泳いだ連中だけが罹かつて
その中から完全に黴菌が出て居ります。又下水から
も出て居ります。それから腸炎菌、これは濱松の大
福餅もこの中の一つの仕業であります、日本に於
きましては一般民衆といふものは窒扶斯や赤痢程に
これを注意しなかつたのであります。併乍らこの菌
は相當大量を一度に飲まなければ發病しない。詰り
大福餅を食つた者が發病するので、一匹や二匹では
發病しない。さうすると水泳プールに於てこの腸炎
菌を一度に一萬も二萬も飲むといふことは、到底あ
り得べからざることであります。何か自殺の目的で

プールの菌を一萬も二萬も飲むといふことはないの
であります。さうしますと腸炎菌は水泳プールや或
は水泳場に於て得たものは相當澤山飲まなければ發
病しない。少し位飲んだつて差支ないといふこと
になる譯であります。併乍ら少しでもあればそれが何
かの機會に殖える。随つて一度に一升飲んだら罹か
る、一度に一合飲んだら罹からないといふものであ
りましていけないので。殊にアメリカの報告では
かういふものが少しでもあつたら飲めない。飲んで
はいけないといふことになつて居ります。

2. 水泳と呼吸器病

それから下痢と水泳との關係は、消化器専門家の
意見に依りますと、相當密接な關係があるらしいの
であります。殊に面白いのは呼吸器、呼吸器系統に
於きましては水泳が直接禍を起したといふ確たる證
明は矢張り無いのであります。併乍ら或人は肺炎菌
を水泳プールの中から證明して居る人もあります。
詰り水を澤山集めてエンジン沈澱器に掛けて、鼠に
注射して、その鼠が肺炎で死んだ、それを解剖した
ら澤山肺炎菌があつた。随つて人間にもさういふ菌
が取付くといふこともありますが、併しこの結核の
痰が水泳プールの中には殆ど無いといつて宜いので
あります。それは何故かといふと結核菌を有つて居
るやうな人が水泳に入つて愉快を感ずるといふこと
はある筈が無い。寒氣を感ずるとか何と何かあつて、
水泳者の中には恐らく結核患者は無いと見て差支な
いのであります。それでは問題はどこにあるかとい
ふと、この肺炎菌といふやつは一系統、二系統、三
系統、四系統と分れて居りまして、この中で一系、
二系といふやつは血清が非常に奏功する。三系とい
ふやつは血清が餘り効かない。四系といふのは効か
なくて非常に軽い。何故四系が軽いかといふ説明は
出來て居ります。その一つには第四血清が吾々健康
者の口の中に澤山居ります。ですから外科の手術を
しましてすつかり人事不省になつて、無意識に口
の中にあるやつを飲み込む。さうして肺の中に無意
識に呼込んだ連中が後で彼の所謂手術後の肺炎とい
ふやつを起します。所が水泳で起した肺炎は殆ど大
部分第四血清で起つて居りますといふのは、自分の腹
の中にあつた第四血清が過度の運動或は過度の體温
の脱却といふことの爲に抵抗力が減つて來ました。
その爲に不斷は全く無害の肺炎の第四血清が活動を
始めるといふことになるのであると言ひ得るのであ
りまして、詰り個人々々が必要以上の運動をしない
ことに依つて解決が出來るのであります。随つてさ
ういふ菌は元々誰でも有つて居るが、それが只不良

化しない、悪化しないだけでありまして、悪化しないやうにしさへすれば、個人々々の分に應じた運動をして居れば宜いといふことになります。

3. 水泳とジフテリア

それから呼吸器のジフテリアに於きましても矢張りさうでありまして、これは元々大人も子供も皆中にジフテリアの菌があるが、それが今言つた過勞とか色々の條件に依つて咽喉の所が弱つたといふことに考へて宜いのであります。

4. 水泳と猩紅熱

併乍ら猩紅熱は誰も持つて居らないのでありまして、これこそ矢張りプールの中にあるらしいのであります。猩紅熱の病原菌、これは連鎖状球菌といふ名前の付いた菌で起ることになつて居ります。併しこれはまだ世界各國の承認を経て居りませぬ。これはアメリカ及びドイツの意見でありまして、日本の大部分は猩紅熱の球菌は連鎖状球菌ではないと言つて居ります。日本に於きましては全然この菌で猩紅熱が起るとする極く少數の外は考へて居ない。アメリカに於きましてはこの菌が確かに猩紅熱だと考へて居ります。でさういふ人達がプールの中から探し出して居ります。ですから猩紅熱は水泳プールで起り得るといふことになつて居りますが、日本に於きましてもさういふ風で、これが猩紅熱の病原體であるといふことにはまだ世界各國の承認を経て居りませぬ。これに對して日本ではワクチン注射も豫防注射も致して居りませぬが、兎に角日本でも立派な學者が言つて居られますから、東京市役所ではワクチン注射を試験的にやつて、それで反能があれば果して猩紅熱の病原體であつたといふことになりますから、今希望者だけやつて見ようといふ相談が纏つて居るといふことを聞いて居ります。

5. 水泳と嗜眠性腦炎

次は呼吸器ではありませんが日本の夏季嗜眠性腦炎、これは以前セントルイスに流行つたもので、昔の夏病みといひますか、夏氣といふことは日本では随分古く徳川時代から歴史上に載つて居るもので、この病原體は今の所掴んだ人はありませぬ。只鼠や兎に試験したことはありますが、これは非常に細かいもので、總ての濾過器を皆通ります。これが水泳プールの中にあるか無いかは簡単に決定は出来ませぬが、これはあり得る筈であります。無いといふ證明はありません。併乍らこのことが所謂夏季嗜眠性腦炎ではない。夏季腦炎はこれは夏にある。夏にあるといふ事情で以てその罪は水泳にあるといふことは言へない。夏にあるといふことで皆その罪が水泳

にあつたといふことになつたら非常な間違ひであります。悪いものは水泳しない人でもあります。單に夏にあるといふ理窟のたつた一條で以てそれを汚いプールから起るものであるといふことは言へないと思ひます。

6. 輕病者とプール

只程度の軽い罹病者で、本人はまだちつとも知らなくて、熱もなければ痛くも何ともないといふ瘡扶斯や猩紅熱や夏季腦炎の保菌者が水泳プールへ入ると唾を吐く、又色々なことをやつてプールを汚す。本人は誰々といふ證據が出れば別であります。さうでないやつが構はずやる、而も他人には毒の菌を口から出して居る。これが相當恐る可きものであります。まだ發見せられざる傳染病者がプールを汚すといふことは事實あり得べきことだらうと思ひます。

7. 皮膚病とプール

それから皮膚の病氣。この皮膚の病氣は随分澤山あります。俗にいふ田虫とか澤山ありますが、これは明かに水泳プールから來て居るといつて宜いのであります。併し水泳プールといふ言葉はこの際使へない。それはプールでは無くして寧ろ脱衣場で、タオルと一緒にしたり着物を一緒にして使ふ、詰り脱衣場が設備が不完全であるからである。高等學校邊りで誰もよくインキンをやるが、これは風呂場ばかりでなく皆脱衣場で傳染するのであります。かういふのは寧ろプールでなく、脱衣場でタオルや着物を共通に使ふ爲であります。

8. 水泳と結膜炎

それから眼科の結膜炎、これは明かに水泳プールに依頼するといつても宜いのであります。詰り不斷流れる涙と較べて非常に濃度の違ふものに曝されて起らない程鈍感な結膜でない筈であります。軽い結膜の赤眼といふやつは容易に起り得る筈であります。赤眼を起さないといふことはない筈であります。併乍ら段々馴れて來ると抵抗力を有つて來る。これと同時にトラホームが問題となりますが、水泳でトラホームは抵抗力が少くなるといふことは納得が出来ないと思ひます。水泳が相當盛になつてもトラホームが増したといふ立證がありません。

9. 中耳炎について

問題は中耳炎であります。これは色々意見が出て居りますが大抵一致して居ります。夏になると中耳炎の数が殖えて來ます。さうして大部分が水泳と關係があります。中耳炎は御承知の通り此方から此方に細かい管が通つて居つて、氣壓を外と内と同じに

する爲にあの管が通つて居つてそれが中耳炎を起す
ですからこれはどう考へても水泳に關係のある重大
な病氣の一つと考へて宜いのであります。而もこの
豫防としては無理をしないこと。何故かと申します
と、幾らプールを綺麗にしましても、プールには中
耳炎を起す黴菌が無くてもその菌が吾々の口の中に
澤山居るといふことになりますと、適當な機會にそ
ちらへ取込むことはあると思ひます。詰り無茶な水
泳をしない。素人がダイビングをやつたり、下手な
やつがうんと潜つたり、氣壓の急に變化した場合に
嘔をしたり、詰り混雜した時に這入ると、達者な水
泳のエキスパートとか、年がら年中河童みたいなの
は中耳炎は起りませぬが、さうでなく、老人とか子
供、或は今言つた日曜水泳者はこれはよく罹ります
。不斷から毎日馴れて居る人は罹りませぬが、
詰り中耳炎は漸を追つて教育し、急激な變化を興へ
ないこと。勿論混雜した日に這入つたのは二三人で
プールに這入つたより中耳炎に罹かるのが多いので
あります。比例を取りましても絶対に多い。五人泳
いで居る時と百人泳いで居る時とでは、それは百人
泳いで居る時の方が数が多い。この比例をとつても
数の多いといふことは、他人の出した黴菌が單に無
害でも乙には有害だといふことがありますから、そ
の爲だらうと思ひます。殊に馴れないのは餘計に水
を飲む。さういふやうなことで色々中耳炎を起し得
るものだと思つて居ります。又深く潜りますと色々
の水壓の關係で一遍揚壓になつて、一遍浮いて來る
と比較的揚壓になる。この時に同時に中耳炎になる
ことがあります。詰り初めに氣壓が殖えて、その氣
壓が減却する時に罹かる。眞空にならないでも中耳
炎の方へずつと黴菌の入ることは、このことは簡單
な物理の實驗で誰でも知つて居る所であります。で
すからそれに嘔をしたり水を飲んだりすれば非常に
澤山の菌が這入つて來ると思ひます。

水 と 衛 生

1. 汚水と清水

それから次は汚水と清水、この間に黴菌の生存時
間が大分違ひます。汚い水は長く生きて居る。綺麗
な水は早く死ぬ。これが相當恐る可き結果を生じま
す。ですから汚い水はそれだけ明かに細菌の数も多
いと考へても宜いのであります。さうしてそれがも
つと汚いとどんどん殖えるが、午後になつて誰も入
らない時に調べて、又翌朝調べますと翌朝はうんと
殖えます。併しそれは水中に於ける問題で人間には
關係はない。若し人間に關係があるならば晝間に殖
えて夜は減つてしまはなければならぬが、それが夜

になつても殖えて行く。これは明かに汚い水それ自
身が黴菌の培養體になつて居ることがあります。

2. 自 淨 作 用

彼の自淨作用、これは非常に面白いもので、神様
の恵みはここにありまして、沖繩縣では井戸水が無
いからあの天水桶で屋根の水を集めて居ります。さ
うするとその水の中にボウフラが居ります。併しこ
のボウフラが居る故に却つて水は綺麗である。彼等
はその水を喜んで飲みます。お椀を入れて飲みます
が、ボウフラが居ると外をとんとん叩いてやるとボ
ウフラは吃驚して沈む、その瞬間に汲んで飲むので
ありますが、それでちつとも差支ない。といふのは
日光と空氣とで、日光は殺菌力がありますし、空氣
は酸素を澤山有つて居りますから黴菌は段々減つて
しまふ。

3. プ ラ ン ク ト ン

次にプランクトンの細菌、それから魚油、これは
沖繩ばかりではありませぬが、大體沖繩では日光の
恵みを十分受けまして、打遣つて置けば段々綺麗に
なる状態を有つて居ります。それで屋内プールと雖
も空氣が汚い。而もこの空氣は風がありますとよく
水の中に溶込みます。普通川とか瀧とかはこの空氣
が非常によく濕りまして、その空氣が濕つただけ有
機物を酸化して、結局は水と炭酸瓦斯にしてしまふ。
さうしてこのプランクトンは細菌除けになつて居り
ます。プランクトンは細菌を食つてしまふ。そのプ
ランクトンが魚に食はれ、魚は人間に食はれてしま
ふ。結局人間はこの黴菌を食つてしまふ。自然界は
一滴の水の中にもお互に三竦で、お互に仇を取られ
てしまふ。この關係が続いて結局は水に綺麗になつ
て行く譯であります。ですから長く打遣つて置けば
どんな水でも綺麗になります。綺麗になつても一方
から下水でも這入つて來れば別であります。一度
入つたやつでも暫く経てば段々綺麗になります。こ
の理窟を應用して市役所でも先づ以て沈澄してそれ
から濾過します。じつとして置けば水は段々綺麗に
なる。これは殆ど生物學的化學的に説明が出來ます。
尙ほ物理的に比重の差に依つて上澄が透明になり得
る譯であります。

4. 水 と 無 機 物

併年ら此自淨作用は結局無機物には及びませぬ。
彼の硝酸とか鹽には及ばない。鹽素、鹽化物には及
ばない。此所に來たらどうしたつて感染します。變
化しない硝酸の多い水は嘗てその水が蛋白質で以て
汚染されて居つたことを意味します。このことはプ
ール科學の認識に重大な意味があるのであります。

硝酸銀で取れない水は嘗て有機物がちつとも無かつたことを意味するのであります。これが多いといふことは過去の歴史に於て相當不純であつた。詰り蛋白質がアミノ酸や何かで結局アムモニヤになつて、これが亜硝酸になつてそれから硝酸になります。この長い間の酸化の分解變化は色々のものが分擔して居ります。これは一つのものではなく銘々のもので一つの任務を二つに分けるとか、或は特別な窒素を處分するものがありまして、結局は硝酸銀に落付いて鑛化作用を起す。それから鹽のあるのはこれは人類及び動物の排泄物と關係のあつたことを意味します。これがプールの中でどんどん殖えるといふことは、汗が出るとか或は小便をしたとかいふことを示すもので、この方は嘗て汚れて居つたことを意味します。それが長く放つて置くとどんどん殖えて行きます。

5. 水 と 鹽 分

所が縣廳では、プールにこの水を送るといふと、その水は鹽があるからプールに使つてはいけないといふ辭令を出すかも知れませぬが、その時に諸君にお願いしたいのは、この鹽のある水、それから硝酸のある水、即ちこの悪い水は悪い水だと縣廳の藥劑師が止めたら或場合には反抗しても宜いことがあります。それはどういふ譯かといふと、深い井戸を掘りましてこの中の水を汲んで見ますと、この水には硝酸とアンモニヤがある。硝酸があると縣廳の監督官は、これは飲んではいけないといふことになる。所が深い井戸は大抵これがあります。深い井戸は外の方に於ては鐵が酸化してそれが内部で還元する。硝酸が亜硝酸になつて亜硝酸からアンモニヤになる。地中奥深い所にあつて還元して居るものは結局片方は鐵の化合物、片方は窒素の化合物が別々になつて、それが合同還元を起して此方に進んで居ります。圖示深い井戸には大抵アンモニヤや亜硝酸がある。これを縣廳へ持つて行くとこの水は亜硝酸があるから使つてはいけないと言ふ。さうしたら談判をしても宜い。あんな深い井戸は人間の死體や大便に關係のある筈がないといふことを説明して、それでも納得の出来ない技術者があつたらそれを現場に引張つて来て、さうして折角掘つた深い井戸を助けるやうに工夫しなければならぬ。それをさうしないで、巡查などが來ると直ぐびくびくするといふ場合がありますが、それではいけない。若しこれからさういふ場合があつたら一度その現場を縣廳の役人に見せてそれで納得が出来ないやうな縣廳の技師があつたならば、私の言葉を思出して、もう一遍談判し

て下さつて差支ないのであります。若し事實に於ては關東平野は大昔海であつた關係上、或は鹽が地中奥深い所にあつて、その海の水が出て來るに違ひない、岩鹽が出て來るに違ひないといふことがあつてもそれは差支ない。それは人間の大便や小便には關係はないから、それを以てこの水は鹽があるからプールに使つてはいけないといふことは言へないのであります。この關八州は深い井戸は皆鹽を有つて居ります。のみならず、南日本に於きましてはどんな井戸を掘つても鹽が出て來ます。鹽が出てその水は決して衛生上悪いことはありません。このアンモニヤや亜硝酸や鹽があるといふことに依つて人間や動物の排泄物に汚されて居るといふことを相像するのであります。この硝酸も全く安全なものであります。證據を掴まないで、アンモニヤがある、鹽がある、亜硝酸があると想像するだけで、決して亜硝酸や鹽やアンモニヤは人間に毒でない。これが人間の要素であるに拘はらず、これがあると宜しくないといふことはその源を吟味しないからであります。これが悪いといふことは比較的下水に關係がある。現に關係して居るといふことを意味します。ですから嚴密な監督を受けるのであります。深い井戸を掘つたのを直ぐこれを埋めてしまつたり封鎖することはとんでもない間違ひであります。折角深く井戸を掘つてプールの水に使つて第一回、第二回共に落第といふ場合があつても、十分に説明をして下さつて成可くその水を活かして使ふ可きものでないかと思ひます。

6. プールと淋毒

一體どの位の割で水泳に依つて病氣が起るかといふことを會てアメリカに於て、アメリカ公衆保健協會なるものが調べたことがあります。この公衆保健協會が水上調査聯合委員會といふものを設けて居りますが、最近その報告なるものが出て居りますが、色々なことを言つて居ります。それに依りますと一番餘計起るのが眼の方では赤眼結膜炎、耳では今言つた中耳炎、それから呼吸器系統では扁桃腺炎、氣管枝炎、皮膚に於きましては田虫、花柳病に於ては梅毒が起るといふことを……これは何百人といふ醫者に通知を出しまして、その中十一人だけは梅毒もプールから起り得るといふことを言つたといふ報告があります。これはそんなことはあるまいと思ひます。けれども、これもプールには關係がなくてもその他の狀況で、接觸或は脱衣場等で起り得るかも知れぬと思つて居ります。併し水泳場では決して梅毒が傳染るといふことは言へないものと思ひます。

殊に膿漏眼、詰り眼に來た淋毒、あれは水泳場で傳染した例はあるだらうと思ひます。何故かといふとこれは水泳場とよく似たもので錢湯に於て傳染する場合は相當頗繁にあります。六十、七十位のお婆さんでよく錢湯の中ですつかり浸つて眼を當てて居る方がありますが、さういふのが錢湯で傳染したといふ例があります。又若い女の子供が錢湯で梅毒の淋病になつたといふ例もあります。女の子は這入る時に深いからうんと股を広げて入りますから、さういふのは踏臺を拵へてやらなければいけない。七つか八つの子供が淋毒に罹かります。それはお湯の方はまだ温いから宜いですが、プールは温度が低いから淋徴は高温度なら宜いが、錢湯でも起り得るやうな病氣ならばプールでは尙ほ起り得る筈であります。ただ密度が違ふ。狭い部屋に澤山這入る浴場とプールでは比較になりませぬけれども、起り得るといふことはある筈であります。彼のちつとも當らない勸業債券でも偶には當たるから……(笑聲) そんな調子で以て水泳場で變な病氣が起らぬといふことは言へないものだと思ひます。

プールと消毒装置

1. 消毒法

次にお話致しますのはプールの消毒法の話であります。近來プールの施設は非常に長足の進歩を致しまして、最早やプールには只水を湛えて居るだけではいけない。脱衣場、洗面所、便所、シャワー、さういふものの設備を十分しなければならぬといふことと同じやうに、連続濾過装置、この連続濾過装置を付けて居るプールが段々殖えて來ました。のみならずこれと消毒装置と結合して付けなくちやならぬといふ法律が今に出る機運に向ひつつあります。随つて従來のプールは地面の殆ど大部分をプールとして使つて居りますがそれをさうでなく、プールは極く一部分だけで後は脱衣場とかその他の機械といふやうなことになつて來る時期に入つて來たものと見なければならぬのであります。これから皆さんがプールを設計なさる時に地面全部を有効面積にしないで、詰り一軒の家を全部座敷にしないで、廊下があつたり或は便所を取るやうにしなければならぬと思ひます。これは古ければ古い程さうで、今後設計するとすれば新式にしなければならぬ。この點は非常に有難いと思ひますが、今勃興して居るプールは皆最新式の採用で、これは歴史の古い國は出來ない。非常に金を掛けなければ改造が出來ない。彼のスエーデンに於きましては發電所が皆直流で交流は

ちつともない。それは交流に變へる金が惜しいといふ譯ではありませぬが直流を使つて居ります。又アメリカに於きましては、ニューヨークの女子師範學校に於ては最も金の掛かる、皆のギューギュー言つて居る紫外線消毒装置といふものを使つて居ります。私は丁度其所の地下室のプールを參觀に行つた時にそこに若い人が二三人居つたから、何故こんなプールを使ふのかと訊ねたら變へたいのだが變へる金が無い。……その時分はフロネーションを使つて居りましたが……

それからオゾン、これはロシヤのレニングラードに於て使つて居りますが、吾々は今後に於てかういふ金の掛かるものは使はない。今は發達した鹽素が使はれつつありますが、併しそれ等の使はれつつある最新式のもので据付けられることは非常に仕合せであります。この機能は茲に詳しく説明する必要はないと思ひますが、只水泳プールの管理者、指導者が知つて居なければならぬことだけ簡単に述べて置きます。

機械のことは機械屋に委せて置けば宜いのでありますが、O. Z ppm といふ言葉が盛んに出て來ます。お話する迄もなく百萬瓦の中に一アールあるその百萬分の一の値打のあるものを 1 ppm と申します。さうしますと水の比重が一であつて、海の水も一と考へると、百萬立方センチメートルには千リットル、即ち一噸になる。瓦にすると百萬瓦は百萬ccになる。一ccと一瓦と同じであります。一リットルには一キログラムあるといふことになる。比重が同じならば立方センチメートルになると非常に簡単に計算が出來ます。リットル、ミリリットル、噸、ccの關係が千宛進んで行きます。これ程簡単な都合の好いものはありませぬ。それを貴族院の學問の無い何も知らぬ人々がこの米法に反對するのは以ての外であります。イギリスの何ポンド、何ガロン、これは困難ですが、此方の方は一グラム、一リットルである。その鹽素が 0.2 あれば一切の細菌と申して差支ありませんが、少數の細菌……芽胞を有つて居る細菌は別であります。普通の窒扶斯、コレラ、肺炎菌は皆死にます。死にますが、併乍らこれは水が何も有機物を有つて居ない時の話でありまして、若しこの水の中に有機物が澤山ありますとこの分量では駄目です。或は 0.5 或は 1. 2. 5. 10 非常に澤山の鹽素を——10單位も含んで居なければ駄目で、10單位あつても隅田川の水、荒川の水の微菌を殺すことは出來ませぬ。便所の微菌も鹽素では到底殺せませぬ。日本の傳染病の豫防規則には井戸水はこれで消

毒するやうに申して居りますが、便所迄はこれで消毒せよとは申して居りませぬ。尙又饅頭や豆腐の如きもこれでやつたら宜いとお考へになるかも知れませぬが、これは明かに出来ませぬ。有機物が澤山ある。詰りここに〇、二入れると微菌は死ぬと申しましたが、この鹽素が直ぐに微菌を處分し得る譯であります。ここに夥しい有機物があると酸化し易い。それに依つて簡単に酸化せられる物質が澤山ありますと、鹽素は先づ微菌を攻撃する前に有機物を攻撃して、細菌の方は後廻しにします。それで鹽素は有機物をすつかり食つてしまつてから残る鹽素が細菌に働いて、その爲に細菌が死ぬのであります。このことは非常に大事なことでありまして、どんな水でもこの分量で入れて宜いといふ譯ではありませぬ。豫めこのプールの水を取出して、これはどの位酸化し易いか、有機物があるかといふことを調べなければならぬが、所が幸ひなことには、こんな手數なことは全くしなくても宜いのであります。それは何故かといふと、鹽素を入れますと、その鹽素が有機物細菌に引付くと鹽素の反應が全く出て來ませぬ。クロールの反應も全く無くなる。それが段々やつて行きますと初めてクロールが出て來る。詰りクロール自身がどれ位消費するか、鹽素の消費量を調べて見ると、臆てはその中の有機物の分量が分る譯であります。この反應といふものは、例へば鹽素を百ミリ瓦入れて見ますと、これが少なければ反應は出て來ませぬ。それで今度は百一ミリ瓦入れると一ミリ瓦だけ遊離の鹽素がありますから、これが色々の分析に依つてあることが分るのであります。詰り遊離の鹽素が水の中にあるといふことは最早や必要な鹽素の食ふ可きものは皆食つたので失職してしまつた。詰り百人の人員を募集した時に百一人行けば一人だけ失職する譯であります。失職者は不景氣な顔をして居るから直ぐ分ります。鹽素の簡単に反應を測る方法があります。ですから遊離鹽素があることが即ちその水が完全に酸化を受けたもの、化學反應を受けたものと見做して差支ない。詰り遊離鹽素を知ることによつて消毒が完全に出来たかどうかといふことが分るのであります。

2. 鹽素の適量

所が遊離鹽素が澤山あるに越したことはありませんが、鹽素が餘りに澤山あると不愉快な臭ひを越して困りますから、だから一番好い分量はどの點かといふと遊離鹽素が〇、二残つて居る、この點を探出すことであります。微菌を殺してしまつた鹽素は無力になるから、又後に有力な微菌が來たならばそれ

に應じて活動する所の鹽素が0.2 ppmを何時も保つ状態のプールならば細菌學的に完全といふことになるのであります。所が又其所へ人間が飛込みますと人間と有機物の爲に〇、一が下つて〇になる。さうなると殺菌力が無くなります。ですからどんなことがあつても〇、二より簡單には下げない。而も人間には刺戟もなく臭ひもしないから、餘りに少なくしないやうに、その分量を停止して、〇、二單位から〇、五單位、この點にあるやうにして置くのであります。詰り〇、五單位だけを混ぜた鹽素の水を入れます。さうして暫く様子を見て〇、二單位になつたら又鹽素を入れてやる。これは非常に短い巾でありますけれども、この間の鹽素の分量を保つならば、それは決して過量でなく、而も不十分でないといふ分量であります。

然らば〇、二單位あるか、〇、五單位あるか。〇、五以上ならば止める、〇、二ならば入れるといふことはどうして見るかといふと、これは簡単に分かる比色法といふのがあります。これは小使にやらしても分かるやうな簡単な方法であります。オールトリヂナル、これは日本でも賣つて居りますが、三十圓か四十圓で、良いやつは舶來品で賣つて居ります。これは國産品でも宜いと思ひます。これを使ひますとその爲に鹽素が溶ける。

3. 漂白粉

私はこの場合に漂白粉でやつても宜いといふ論者で、漂白粉の場合の分量はこれより約四倍使つた方が宜いといふ考へであります。詰り〇、八單位から始めて八單位以上、四倍は入れなければならぬと思ひます。この漂白粉も液體鹽素と大分殺菌度が違ひます。このことは翻譯學問をのみやつて居つた吾々は、鹽素はこの位あるが、アメリカの液體鹽素も日本の漂白粉も同じだと思つてはいけない。漂白粉のみを使つて居るものは尠くとも四倍は使はなければなるまいといふことに氣が付いて來たのであります。これは方々の研究があります。私共今やつて見ようと思ひますのは液體鹽素を使へば宜い。漂白粉ならば相當大量の漂白粉が要ります。成可くならば液體鹽素を使つた方が宜いと思ひます。

4. 設 計

次に常識として申上げたいことは、プールの設計は全部技術者に委してやる。第一に唧筒でこれを濾します。この濾過器を拵へ、それから今度は空気を入れる空気曝露、それから鹽素を入れる。さうしてそれを温めて元の所に戻る。この一連の装置が圓滑に運轉して居る筈であります。この鹽素を入れる

時に近來前以てアムモニヤを入れることがあります。普通アルカリ性のアムモニヤを入れます。これは實は水道では随分前から行はれましたが、最近四五年前からアムモニヤを非常に使ひ出した。ドイツに於てはこのアムモニヤは使つた方が宜いといふので使つて居りますが、アメリカの學者はドイツの使つて居るクロールアミーを、使用法には反對しないで理論的に反對して居ります。これはどうかといふと、〇、五單位の鹽素を入れる時に、鹽素を〇、七入れて、その時に〇、一幾つといふ數字のアムモニヤを入れ、それから鹽素を入れてずつと温めて行く可きであります。鹽素を此所へ入れるといふことは間違つて居ります。水道の小規模の設計をして、此所で濾過をして、此所で鹽素を入れるといふならばこれは間違ひで、かういふ設計は外國にもありますが、前以て濾すといふことは間違つて居ります。さういふ設計がありましたならば諸君反對して戴きます。それは絶對やつてはいけませぬ。これをやりますと殺菌力が此所で働いて、微生物が澤山あつて、この微生物の働きに依つて濾すのであります。濾過は機械を使ひ炭を使ひ砂を使ひますが、それは化學的ではなく生物學的であります。此所にある夥しい微生物が此方から來る微菌を食ふのであります。この濾過膜——砂の表面に薄い膜があります。諸君が素足で歩くと迂るあの石のプランクトン、あれが水を綺麗にする。それに鹽素を與へますとこの細菌が死にます。この膜があればこそ細菌は先づ大分其所で滅るのであります。ですから此所では〇、五單位以上の鹽素は入れてはいかぬといふことになつて居ります。若し此所で入れるといふ設計があつたならばそれはいけない。それから空氣はどの時期にやるかといふと、空氣は一遍濾過した後に入れる。それからアムモニヤを入れ鹽素を入れる。そうして温める。先にやりますと鹽素が非常に澤山要ります。鹽素が逃げる。それで順序としては空氣曝露、アムモニヤ、鹽素、それから温める。かういふ風にやつて行くのが一番宜いやうに、今の結論ではなつて居るやうに聞いて居ります。

それからこれを漂白粉で代用する時はどうかと申しますと、實は一昨日新聞でとんでもない間違を發見したのであります。それは一昨日の朝日新聞の夕刊であります。その夕刊に水泳プールの漂白粉の分量のことが書いてあつたのであります。あれは皆さん切抜ノートにお書きになつた方があるかも知れませぬが、あれはとんでもない間違ひで、若しあの分量をプールに入れたら臭くつて泳げはしませぬ。

あれは内務省の決めた傳染病豫防取締規則の窒扶斯やコレラが出た際に豫防するその儘の分量をプールにやろうとしたのであります。あんなことをやつたら人間も參つてしまふ。魚も死ぬば苔も死ぬ。微菌も參つてしまふ。あれはどういふ間違ひか知りませぬが、新聞記者が宜い加減なことを聞いて書いたのだと思ひますが、普通五瓦の漂白粉で約一萬リットルの水の消毒に使ひますが、それが朝日新聞に出て居る分量はとんでもない間違ひで、餘り馬鹿らしくて訂正する必要もないと思ひますが、あの分量でやつたのでは何にもならない。過ぎたるは及ばざるが如しで、とんでもない間違ひではないかと考へます。併乍ら吾々は、今は漂白粉を使ふ時分ではない鹽素も大變安いから、少し設備の無い所はもつと鹽素を使ふやうにして、鹽素を適當に混ぜる可きではないかと考へます。

5. 銅 の 用 法

次はプランクトン、アオミドル、苔が生へた場合はどうするか、これは前以て銅を入れて置くならば解決が出來ると思ひます。この銅の分量はこれも百萬分の一で差支ありませぬ。これは一遍プランクトンが出て來てから慌てて入れては間に合はない。初めから適當に入れて置けばさういふプランクトンは入つて參りませぬし色も良い。それから又銅は毒かこれはどうかと思ふ。洒落ではありませぬが、吾々は曾て銅が毒だといふ觀念に餘り囚はれ過ぎて居ります。吾々の未だ若くて少年感激の時代に田中正造翁といふのが足尾銅山の礦毒事件で、銅が悪いといふので直訴事件を起した。私は小學校の時でしたが此奴は偉い奴だと感心したことがあります。併しこれは銅の自己の毒ではありませぬ。何故あの時に魚が死んだかと申しますと、あの渡瀬川の魚が死んだのは魚の食糧が缺亡した爲である。魚はプランクトンを食つて居るから、それが銅に依つてプランクトンが參つてしまふから、そのプランクトンを食つて居つた魚の食物の缺亡に依つて死んだので、あれは銅の毒ではない。朝鮮でも銅を相當使つて居りますが、まだ中毒事件はありませぬ。銅は長い間無實の罪を着て居つたのであります。去年有名な木村屋の殺人パンといふ事件があつた。あのパンの中に夥しい銅があつて、それを食つたサラリーマンが二人死んで居ります。あの銅は餡を造る時に銅の鍋で搔廻す時に炭酸の水を使つてこれを餡にした。それを切つて食つた時に切口が青かつた。木村屋は大變洒落た餡を賣つて呉れた、これはお茶菓子だといふので翌朝も食べた。所がもう一人の腰辨が朝出勤する時

にそのパンを食べた。これは氣の利いたパンだといふので二人が食べた。所がそれが二人共死んだので殺人パンといふことになりましたが、あれは切口が紛らはしいのであります。兎に角銅があつた。けれどもあの銅と最近の水泳プールに入れる銅とは違ひます。近頃はこの銅を貧血の藥にしたり、又これを田圃に百萬分の一の銅を入れると米がよく出来るといふ。まるで昔と反對で、銅の價値が昔と全く變りつつあります。これはプランクトンには非常に毒であります。併乍ら人間には毒でないといふことが分りました。ですから必要な硫酸銅を入れて貰ひたいのであります。この硫酸銅は何所から入れるかといふと水道から来る時に入れるのが一番良しい。これは船を浮べて入れるといふやうなことは手数が掛かるから、最初から入れて差支ないものだらうと私は考へて居ります。

6. プールブロック

それからプールブロック。これはアメリカに於きましてはどんな馬鹿でも扱へる機械を拵へて呉れ、水泳プールに國家の技師が要るやうでは困る。學校の子供でも馬鹿でも運轉の出来る機械にしたいといふことを希望して居るやうであります。日本に於きましてもややこしい機械を商賣人が發明して居りますが、電氣の技術者が要つたり藥劑師や醫者が要るやうな機械はプールに据付ける資格がないのであります。少しばかりならば小使や水泳教師が発見出来るもので、餘り面倒でない機械を使つた方が宜いのであります。若し新しいプールを設計するならば出来るだけ簡単な機械で取扱の樂な機械を使ふ可きであると私は思つて居ります。

7. アンモニヤ使用

それからアンモニヤの方は、これは吾々の方に於ては餘り使はれて居ないかと思ひますが、私の手に入れたのは一昨年であります。今度英國のケンウツド、これはロンドン大學の有名な學者であります。その人も、アンモニヤは是非使ふ可しといつてさうして色々の實驗を澤山書いて居ります。殊に日本に於てもアンモニヤを澤山使つた方が宜いと思ふのは北九州の炭礦地方、大牟田遣りにプールが出来たならば是非使つて貰ひたい、といふのは石炭地方です。アンモニヤを使ふと化學反應を起してクロロホルムが出来ます。これはアンモニヤを使つてクロロホルムを入れますとさういふ不愉快な臭ひが出ないといふ實驗があります。ドイツに於きましてもライン河の炭礦地方に於ては皆このアンモニヤを使つて居ります。これは土地に依つてはアンモニヤは絶

對に必要だといふことになる。あの地方ではアンモニヤを使ふことに依つて液體鹽素の儉約が出来ますから、これ亦有難い譯であります。

規則改正

次は取締規則、これは十分御存知だらうと思ひますが、一體日本の取締規則といふものは皆可らず、詰り必要な條件を決めないで禁止事項ばかり決めて居ります。私共の考へでは必要な條件を決めて居るのは日本に於ては牛乳の他にないのであります。日本に於ては牛乳は滋養物だ、藥だといふ考へを有つて居る。これが無くしては癒らぬといふ考へで、あの人は到々牛乳を飲み出したといふことは、あの人は重い病氣になつて、もう直きに死ぬといふことを意味して居ります。政府はこの點を考へまして……この牛乳といふものは全人口で牛乳の全消費量を割つて見ますと一人當り七合五勺、たつた七合五勺しか使はない牛乳を蛋白質がどうか、脂肪がどうかいふことを決めて、それ以下は賣つてはいけなと喧しい規則を作つて居ります。若し悪い牛乳を賣つたら巡查が直ぐ告發して營業停止をして居ります。他のものはさういふことをして居りませぬが、獨り牛乳のみはそれが行はれて居ります。然るにプールはどうかといふと、これに這入るならば身體が丈夫になると全く思ひ切つて國家がこれを獎勵し、學務部長が獎勵し、校長が獎勵し、父兄が獎勵し、水泳をしないものはまるで人並の扱ひをしない。何だ、君は行かないのかといふやうなこの水泳を牛乳と同じに扱つてちつとも差支ないのであります。詰り禁止事項と同じやうに資格事項をつける可き筈であります。恐らく近い中には、溫度が何度とか、脱衣場事項とか、便所は幾つ、シャワーを備付けるとかシャボンは何つといふやうなことが出て來ると思ひます。近くオリムピックの水泳が來た時に、日本の水泳プールは大きさから見てもレコードから見ても大した差はないが、これを衛生學上から見たら野蠻國だといふことになる。非常に残念でありますからこの四年間に若し不完全なプールがあるならば、適當な機會に増築改築すべきではないかと思ひます。

指導精神の確立

それから最後にもう一つ申上げて置きたいことは昨年でありましたか、私は或る大きな財閥の方に……今はもう段々ファツシヨになつて來ましたが、一時従業員の優待といふことが喧しく叫ばれた時に共済組合にプールを開設せよと勧めたことがあります。

そこでこれを重役會議にかけた所が、重役會議は何所でも老人ばかりで、大抵血圧の話をするか柔道剣道の話、或は碁の話といふやうなことで、それでプールなんて以ての外だ、そんなものをやるより柔道か剣道をやれといふので否決になつた。吾々の最も愛する水泳を柔道剣道と別のものと考へて、これはハイカラだ、かういふものは國民を懦弱にするものだ、外國臭いものだといふ風に考へて居るのはとんでもない間違ひで、さういふ考へて居られるから詰り贅澤なものだ、武士道に反する、體育の本旨に反するといふことを大部分のものが考へて居るといふことは、矢張り吾々の方で何等か反省すべきものがありはしないか。詰り言換へますと、指導精神で、金持の獨占物と思はせてもいけないし、贅澤物だと思はせてもいけない。どうしても指導者に相當反省をさせることが澤山ありはしないか。彼等老人は柔剣道と別のもののやうに考へて居る。それを聽ては金持が反對にその資本を出すやうに、寧ろ彼等頑迷な金持の金を搾り出す際に於きましても、今少し國民の體育上とプールとの關係を飲込ませてやる必要があるではないかと思ひます。

度々申します通り、日曜にのみ行かなければならぬやうな吾々は皆さんの生活は羨しいと思つて居ります。併乍らさういふ人達と雖も水泳をする権利を奪はれる可き筈のものではありません。總て専門家といふものは、殊に山に於きましても、日本の山嶽會に入つて居る方々は皆日本の山は俺が有つて居るといふやうな顔をして、駈出しの登山家を嗤ひますけれども、併乍らさういふ人の中から聽て登山家のエキスパートが出来るのであります、水泳でも色の變はるやうなものも困りますが、さういふのを決して反對する必要はない。さういふ連中が誤つた水泳をやつて居つたら諄々と教へてやる。又さういふ連中に、あんな連中が來たといふより、さういふものが村に來たならば、同じ精神、同じ心持に教養してやる可きではないか、彼所へ行くと兎角達人ばかり威張つて居つて寄り付けないといふことは、それは本當の意味の達人ではないと思ひます。殊に健康問題を考へると、水泳をやればどんな病氣の人でも癒るといふやうなことを水泳の人が考へて吹聴するといふことは、それは聽て水泳の發達を妨げるといふことになる。私はこれは餘程遠慮して言つた積りでありますが、若し町に結核が起つたといふことになるともつと露骨で、水泳といふことは甚だ不可ぬといふことになるかも知れませぬ。それは何故かといふと、今の水泳は競泳が本意だといふことを頭に置

いて、さうして朝から晩迄水に浸つて元氣な運動をするといふことを考へて居るからであります。

そこで私はプールの管理者の方にお願ひしたいことが最後に一つあります。それはプールは日曜日が一番混雜致します。そこでこの日は日曜でなければ行けないといふ人に、不斷は寸陰を惜しんで來る人に解放して戴いて、適當な時間に専門家も悠つくりやるやうに、詰り管理を適當に判斷してやつて戴きたいのであります。即ち日曜は一般民衆の娛樂を奪ふといふことになりますから、選手であらうが何であらうが、特に重大な差支ない限りは日曜は全部遠慮して戴く可きではないか。野球に於てもさうであります、日曜日以外に出來ない人の爲に遠慮してやる。この日迄すつかり塞ぐといふことは間違ひだと思ひます。それから電車などでもラッシュの時に女、子供は乗る可きでない。お買物は十時から乗れば宜い。随つてデパートの開業は午前九時でなく十時にして貰ふ。さうしてデパートに行く者にもつと遅くして貰つて、勤人がもつと樂に腰掛けられるやうにしたいと思つて居ります。このことは水泳プールに於ても同じ意味に於て申上げても差支ないと思ひます。適當な時間割を拵へて、どんな人でも、丁稚も番頭も日曜は朝早くから悠つくり水泳が出來るといふことにしてやるのが、お互人間同志の譲り合ひぢやないかと思ひます。これで失禮します。

☆ 精神力で勝つメデイカ ☆

東京帝大に於けるメデイカ歓迎會で四百米自由形が將に始まらんとする時、メデイカ彼のコーチ、ケデイに語つて曰く

「二百では負けたが今度は勝つ、鶴藤君、石原田君が五分で泳ぐなら俺は四分五十九秒で泳ぐ。彼等が四〇秒臺で泳ぐなら俺はそれより一秒、否 〇、一秒早く泳ぐ。何にしろ必ず勝つさ。」と

この心臓の強さと云ふか、精神力の強さと云ふか、彼の勝つといふ信念には感心せざるを得ない。日本の選手はこの精神力の前に打ち負かされねばならないのだ。

田畑氏この言を聞きつくづく感心し「メデイカ如き選手が日本に三人居たら此の世は天下泰平だが」と。

スポーツ醫學講話

慈惠會醫科
大學 教授 浦本政三郎

今度日本水上聯盟の水泳講習會に就て石本さんから何か爲になるやうなことを話してくれといふ御依頼がありましたのでありますが、一體どういふことを申し上げたら宜いのか十分判りませぬので、甚だ勝手でありましたが、極く簡単なことで、運動生理のことを申し上げたいと思ひます。それで水泳に關する水泳醫事と申しますと、先づ一つは救急法でありませう。第二といたしましては、衛生的方面のことであらうと思ひます。此衛生的方面のことは分れて二つになりまして、一つは水泳を練習するに就ての衛生的の事柄、第二は練習の方法上に就ての衛生的な事柄だらうと思ひます。

一體水泳を練習する上に就ては、先づ男女の性とか、年齢とか、それから健康者であるか、或は弱い體質の人であるとか、病人といふことになります。勿論病人が泳ぐ筈もないのでありますが、併し病氣であるかどうか本人が知らないでやるのがままありますからして、水泳の方の監督をなさる人はそれに就て餘程知つて置くことが必要ではないかと考へます。

實際の指導上のことは、健康者とかそれから弱い人に就てはそれぞれ適宜に指導すれば宜いのでありますが、知られない病氣といふやうなものは、初めて練習する人には能く分らない。例へば練習の初期では熱を起すことがあります。さういふやうな貧血を起すとか、それから心臓の弱い人、腎臓病の人とか、脚氣ですね……脚氣は能く本人が知らないで罹つて居ることがありますが、その外血壓の特に高い人とか、筋肉の痙攣を起す人、或は膀胱カタルの人、さういふやうな人には水泳をやらせてはならぬ譯であります。之れは醫者でないから分りませぬが水泳を指導する人が直接診察する譯ではないが、それ位の智識を持つておいでになつても宜からうと思ひます。

練習法の衛生上に就ては、どの運動でもさうであります。練習の初期では最初は練習する時間を短くして段々長くして行く。

又水の中に入る場合に「ウォーミング・アップ」

をやる。従つて水泳時間も其人の體質がどの位強いとか又は年齢とかそれから男女の別に依つて適宜に指導しなければならぬ。その場合の水泳上の條件です。何といつても運動が一番重要なことでありまして水温が高いか、低いとか、それから時期であります。時期は先づ食後であるとか、少年でありますとさういふこともないでせうが、酒を飲んだ後とか、それから水泳を初めて宜い年齢は六七歳頃から水になれさせて、十二、三歳頃から段々に水泳の技を教へてさうして競泳に宜いのは十五、六歳位から少し競泳せしめても宜い。さういふやうなことが水泳醫事の重なることでありまして、此の事に就ては先達で亡くなつた太田正隆といふ人が昭和七年六月発行の「アスレチック」の第十卷第六號に可なり詳しく出して居ります。競泳法は外に講演なさる方があるから其序に多分水泳衛生に就てもお話があらうと思ひますからその位に致しまして、極く簡単に運動時に於ける身體の諸變化、その他に就て極く解り易いやうに概要を申し上げます。

運動の目的といふのは、無論これは精神の修養にもなり、克己心を養成するとか、攝生を重んずる、或は協同心を養成するとか、さういふやうな事柄があるのであります。さういふ精神的の方面を除いて運動だけを吾々生理學者が眺めると、結局人間を機械として見て居るのであります。

この機械がどういふ風に動くか、良い機械であるか、悪い機械であるかといふやうなことを見る譯であります。

ところで人間といふ機械も水の上を走る蒸汽船も原理は同じであります。何か運動するためにはどうしても物質を消費する。丁度蒸汽船が石炭を焚くとか、それから「ガソリン」を燃すとさういふやうに力源が要る譯であります。ところが人間といふ機械は、普通の機械でありますと、時計なら時計は出來た時が一番丈夫であります。段々使つて居る中に悪くなつて來て、一年か二年経つと掃除しなければならぬ。人間とか動物といふものは使へば使ふ程良くなつて來ます。最もそれにも年とかその他の

限度がありますが、兎に角そこは餘程普通の機械と違ひます。この物質の消費は、無論運動しないで、ちつとして居る時でも物質の消費はあります。つまり石炭を焚かなければ吾々は生きていけないのであります。喋つたり、或は一定の體温を保つといふふうに始終物質を消費して行くのであります。動物は一方に於て物質をどんどん作り上げて行く、食事をして自分の體質を作り上げ、さうして一方では自分の體を作り上げ、ものを燃して一方に於ていろいろな運動その他を營む、かういふ二つの働きを同時にやつて居るのであります。

而して此體を構成する物質は、吾々の攝取する食物でありまして、この食物に依つて身體の特有な物質を作上げて行く、その物質は御承知の如く蛋白質それから脂肪、或は糖質(含水炭素)重に糖質であります。これを身體固有のものに作り上げる。今度は燃す方ですが、吾々の體温は普通三七度でありますから、これ以上の高い熱では燃へない、丁度この温度で燃焼します。石炭であるとかういふ低い温度では燃へない。火が燃へて熱くなつて温度が高くなつて燃へるのであります。體內で物質が燃へるのは體温で燃へるのであります。丁度機械の油のやうに酸素作用が働いて低い温度で燃へるのであります。さうして燃へて力源になる譯であります。

ところが吾々は平常いづれもが燃へるのであるが、特に運動する時に先づこの糖質、野菜の成分と同じやうに含水炭素が消費されて、蛋白質とか、脂肪等は餘り關係がない。ところでかういふやうに體温と同じ低い温度で燃焼するのでありますから、普通の燃焼とは違ひまして、これを生理的燃焼と申します。勿論燃焼であるからしてこれには必ず酸素が必要であります。人間が生活をして居るのも、蠟燭の燃へて居るのも餘り變りませぬ。必ず酸素が要るそれでこの酸素を攝るといふことが吾々の呼吸作用であります。であるから運動を致しますと、生理的燃焼が激しくなる。従つて酸素の取り方が激しくなる酸素の取り方が激しくなると酸素は外から取るのではなくして空氣中から呼吸に依つて攝るのでありますから運動し初めると息がはずんで呼吸が急迫になる呼吸が激しくなつて來ますと、その吸氣の中から酸素を攝つて血液にやつて、運動する組織にどんどん力源を供給しなければならぬ。燃焼源の酸素を供給しなければならぬから血液の循環が早くなりまして心臓が餘計働く脈が多くなる。

これは勿論皆さん能く御承知のことで、運動しは

じめると心臓の働きが盛になつて、脈が多くなつて來る。水泳では餘り出て來ませぬが、行軍などしますと能く分る。兵隊なんか長い行軍をすると三九度位に熱が出ますから體温も從て上昇する。

そこで私共は運動する場合の身體的變化を見るには、かういふ變化を見さへすれば大體判るといふので、後にお話しますやうに、血壓、脈、呼吸といふやうなものをいろいろ觀察してゐるのであります。最も重要なことは、運動をするのにどれだけの力源を消費したか、といふことであります。

先程申上げましたやうに運動する時に消費されるのは糖質であります。糖質の中でも先づ「グリコーゲン」といふのが一番消費される。これは筋肉が運動する時に消費されるのであります。その消費され方は酸素の攝取量に比例する、即ちどの位酸素を攝るかに比例する、それで攝取した酸素を計算すればどの位運動に對して物質を消費したかといふことが分る。それから先程申上げましたやうに、人間も機械も餘り變らないのでありますから、機械には工率といふのがある。この機械がどの位良いか悪いかといふ工率といふものがある。その工率は、

$$\text{工率} = \frac{\text{運動ノミノ消費熱量(精力)}}{\text{全消費熱量(精力)}}$$

これを此の機械の工率と申します。

例へば吾々は電燈に依つて光を欲するのであります。この場合に殆ど九三パーセント位は皆熱になつて、残りの七パーセント以下が光りになります。さうするとその工事は大層悪いものであります。一〇〇に對して僅に七であります。

ところで人間が運動する時に、その運動に對していろいろの物質を消費しますが、その中に水泳なら水泳をやつてプールの此方の端から向ふ岸まで泳ぐそれに費される割合は、今までのレコードに依るとこれは英國でやつた實驗であるが、人間が極く好い條件で運動して、一番工率の良いところで四二パーセント、私も二年前に南アルプスの山小屋の番人に就て山を登る時と降る時のをやつて見ましたが、一番好い條件で三八パーセントから四二パーセント位まで行きました。これが人間の工率として一番良いところだらうと思ひます。

それで練習がだんだん積みまますと、工率が良くなる。水泳でも初め練習して居る間には百メートルを自由形で一分二〇秒要つたものが、終ひには一分一五秒になり、一分十秒になり、だんだん練習が積むに従つて速度が速くなり時間が短縮して來ます。又それに對して消費する物質質量熱量がだんだん少くな

る。

この場合に消費する勢力を計算するのに、先程申上げましたやうに、身體内に攝り入れられる酸素を計りさへすれば分るのでありますから、それをどうしたら宜いかといふと、吾々が吐き出す息を集めるのであります。大きな袋に護謨管を付けて、呼氣が入るのは差支ないが、出る息が入らないやうに辨になつて居りまして呼氣だけが入る、さういふふうにして呼氣を全部袋の中に集めます。さうすると空氣中の酸素二・九三パーセントだけが入るのであります。吐き出す空氣は一六位であります。残り五パーセント即ち一〇〇だけの呼吸を致しますとその五パーセントだけが體内に取り入れられる、でこの酸素が一リットルだけ消費されると運動して居る時の消費熱量が五カロリー、詳しくいひますと五・一四カロリー、但しこれは先程申上げたやうに、運動する時に糖質だけ消費されるといふ計算から出て來ます。この一カロリーといふのはどの位かと申しますと、水一リットルを一度温める熱量で、仕事に見ますと先づ一六キログラムの人を七五メートルまで持上げる位の仕事に相當いたします。

然らば吾々が日常どの位、運動を絶対しないことはないのではありませんが、平常どの位の熱量を要するかといふと、吾々の食事の有つて居る熱量であります。先づ解り易く二四〇〇カロリーと致しますと、この中晩飯が一二〇〇カロリー、晝飯と朝飯と合せて二二〇〇カロリー、全部合せて二四〇〇カロリーこれを二四時間で割ると、

$$\frac{2400 \text{ cal}}{24} = 100 \text{ cal}$$

一時間に約一〇〇カロリー、一分間にどの位かといふと、

$$\frac{100 \text{ cal}}{60} = 1.5 \text{ cal (約)}$$

私共は一分間に一・五カロリー位の熱量を消費してゐる。一日に二四〇〇カロリーの物質を取入れなければならぬ。そこで私共は一分間に大概一八回位呼吸して居ります。一回の呼吸に空氣をどの位肺の中に入れるかといふと一リットルの半分五〇〇cc。さうすると九リットルの酸素を反するには先程申上げました百分ノ五でありますから、

$$18 \times 500 = 91 \quad 91 \times \frac{5}{100} = 0.451$$

即ち一分間に〇・四五リットル位の酸素を必要として居る譯であります。さうして一・五カロリーになつて居る譯であります。

而して運動し始めるともつと運動のために熱量の

消費がありまして、一〇倍になり或は一五倍になり従て呼吸も亦これに伴つて一〇倍になり一五倍になる譯であります。又それに連れて心臟の動方やら脈膊の動方が激しくなつて來ます。

ところが運動がだんだん巧になつて練習が積んで參りますと、先程も申上げたやうに工率が良くなつて來る。従つて一分間なら一分間の單位時間に攝取する酸素の量が増す。先づ極く一般の運動家で一分間に最大酸素攝取量が四リットル、二〇カロリー位の熱量消費がある譯であります。段々練習が積んで選手になると、一分間の酸素攝取量がだんだん増して來ます。今此處に運動を始めた時間と呼吸に依つて酸素を攝る有様を簡単に曲線にして示しますと表の通りであります。この人は先づ一分間、極く普通の状態で四リットル攝る人と假定いたします。さういたしますと、運動し始めてから一〇〇メートルなら一〇〇メートルのランニングをやるとしますと其場合には石炭四リットルといふ譯にいかない必ず運動し始めてから暫く經つてから、一〇秒間の運動でありますと二秒位經過した所で始めて運動に必要な四リットルなら四リットルの酸素を攝り得るやうになる、これが練習を積むとだんだん早くなる、そこでこれだけの酸素は運動するに不足になつて參ります。そこで運動をやめてからその不足を補ふこの補ふ分は運動に必要な酸素であります。それだけ全部取入れることが出来なかつたら運動をやめてから後に尙ほ呼吸が激しくなり暫く經つと元の通りになる。その間平常より餘計の酸素を攝る、これを酸素負債と申します。運動は身體の非常時でありますから借金しても運動をやつて後にその借金を返す、この酸素負債が澤山出来る人は優秀な選手と認められる。陸上選手の所謂ランナーでは、外國でやつたものに依りますと、最大酸素負債は一五リットル、カロリーにしますと七五カロリー位の酸素の借金が出来るのであります。日本ではまだ餘り詳しくやつて居りませぬ。陸上選手に就ては今年やらうと思つて居りますが、昨年水上聯盟の協賛を得まして丁度大學、高等専門學校の競技會があつた時に、特にお願いをして清川選手の酸素負債を計らせてもらひました。それは丁度ここで競技をやつて済んで決勝點に着いてから呼氣を一時間ばかり集めさせて貰ひまして、この呼氣の中の酸素が正常状態の呼氣とどの位酸素が違ふかといふことを見ますと大かたこの負債が分るのであります。

丁度その時は五〇メートル背泳で三〇秒八の日本記録を作つた時でありましてマキシマム運動勢力を

消費したものと見て宜からうと思ひます。その時やりました結果は七・五リットル位であつた、さうしますと、先づ陸上選手の半分、陸上の極く優秀な選手ですが、それに比べると半分でありますからまだ借金能力が水泳は七・五リットル位ある譯であります。

それで何時か讀賣新聞に、私は十五まで行かぬでも十三としても相當借金能力がまだあるんだから日本の水泳のレコードがもつと上の餘裕があるといふ風に極言しても差支ないんぢやないかと思つて書いて見たのであります。先づ練習効果といふことは、第一に人間を機械として見る時にその能率が良くなる。第二には練習が積みますと、運動するのに必要な力源を燃す。その燃焼源である酸素を餘計撮るところの力が殖えて来る、然らばこの酸素がどの位要るかといふことを研究するには、先きに申上げたやうに特にお願いをして選手諸君にやつて貰はないとなかなかうるさい實驗であります。簡単な實驗でありますと、運動した時に脈搏の數とか、呼吸の數とかいふふうに、これがどういふふうに変化するかといふことを觀察するといふと、いろいろ實驗しました結果、結局酸素負傷、どの位勢力を消費したかといふことは難かしい酸素の消費量を測定しないでもかういふやうな脈搏とか血圧とか、呼吸とかを見ると大體これと平均して居る。御承知の通り運動始めると直ぐに心臓の搏動が激しくなり脈がだんだん多くなる、百メートルなら百メートル泳いでやめるとだんだんに元に歸つて行くのであります。それが優秀な選手程早く且つ揃つて返つて來ます。是は農科大學の松葉といふ教授が競馬馬をやつて詳しく調べて本を出して居られますが、競馬馬の競馬場を三回なら三回走らせまして、その後で血圧がどうか、呼吸がどういふふうに動くか、脈がどういふふうに動くかその返り方を見たのであります。優秀な競馬馬程早く且つ揃つて返つて來る。この場合は丁度三〇秒八の間泳ぎまして是が普通の脈搏、それが血圧、呼吸數、これが百であつたものが二百になり、血圧は一〇〇のものが一八〇になり、呼吸も一八位になりました。又六〇分間ばかり元に戻つて來ない、一時間位で戻つて來ますと、今度はその次に當り前の靜かにして居る時よりも尙ほ呼吸が少くなる

先程申しましたやうに、靜かにして居る時は一分間一八位のものが運動して一時間も経ちますと、それより更に少くなり一二乃至一〇回位になる、血圧もさうであります。血圧も一一〇、水銀柱の高さにしますと普通の大氣七六〇ミリメートル、競技後に

は一〇〇のものが一八〇若くはそれ以上に昇つて來る。それがやめると元よりも更に少なくなつて來る時間吸つて始めて元になる、暫らくの間正常よりも尙ほ靜かな呼吸で心臓の搏動がある。これを陰性相といふのであります。競技などして居るとやめてから普通の状態よりも更に脈搏が少ない、呼吸も少ないといふ状態になつてそれから元に戻るのであります。それでこの陰性相を起すやうな運動は過激過ぎるといふことを能く云はれて居りますが、必ずしも體質に依つてさう斷定は出來ないであらう。

ここに表を持つて來ましたがチョット説明しますが、こんなものは覺えて戴かなくても宜いのであります。一分空気を吸つて出す換氣量、運動し始めてから換氣量相當激しい運動で一〇倍になる、場合に依つては一五倍になる、その出入りする空気の中から酸素の利用されるのは先づ六パーセント、その場合消費される熱量といふものは毎分撮る酸素の量酸素一リットルに對して五・一四カロリーをかける、その場合に消費された熱量が分る、消費熱量が少くてスピードがあれば工率が良い、かういふ譯になります。

以上のことをもう一遍繰返して簡単に申しますと精神的方面を除いて唯運動といふことだけを物質的に見ると人間は機械と同じである。機械と同じであるとすれば機械の良か悪いか、その性能は運動の場合に費される全熱量と運動だけに費された熱量の比でありまして、先づ大體測定されたところで運動機械としての人間の工率は最大四二パーセント位であります。この熱量を測るには、運動時に消費されるものは含水炭ばかりであるから呼吸に依つて攝つた酸素と正比例する。だからその酸素を測りさへすればその時の消費熱量は分る。従て運動機械としての人間の工率が分る、運動をだんだん鍛錬いたしますと、普通の機械と違つて人間はだんだん性能が良くなる、さうして勢力消費に必要な酸素を撮る能力がだんだん増して來るのみならず工率が良くなつて來る、鍛錬して來ますと尙又生理的燃焼に必要な酸素の借金能力が増加して參ります。大體は最大酸素の負債能力は一五リットル位であります。水泳時に於ける從來の測定に依りますと、その中ばであります。これは水泳といふ運動の性質に依るのかも知れませぬが、普通に考へるといふとまだ水泳は工事を良くする可能性がある、先づかやうなことになると思いますが、甚だ興味の少いお話でありまして暑い折柄却て御迷惑をおかけ致しました。

水泳と眼病について

醫學博士 石 原 忍

眼と光との關係

私は眼科の醫者ですが、眼に就て少しばかり御説明を申し上げやうと思ひます。眼は御承知のやうに光を感じる器官即ち道具ですが、此眼は光がなければ働きませぬけれども、亦光が強過ぎると害を受けるのであります。この關係は丁度胃と食物との關係と同じやうなもので物を全く食べなければ胃は働かぬけれども食べ過ぎると病氣になる。適當の光が眼には必要である。度が過ぎてはいけなないのであります。水泳場などでは時々水或は砂から反射する光が強過ぎて、それが爲に眼が害されると云ふことがあるのであります。眼は自然に能く出來て居るのであります。太陽のやうな強い光は大抵上にありますから、上から來る光に對しては眼は完全に保護されて居ります。即ち眼の上の骨が高く下の骨は低い、上の骨の上には眉毛と云ふものが付いて居る。眼瞼も上の眼瞼の方は大きい、下の眼瞼は小さい。上下の眼瞼の大きさが違ふのであります。それから其眼瞼の縁に睫毛が生えてそれで保護して居ります。其睫毛も上の睫毛は長くて數も澤山ありますが、下の睫毛は短くて數が少ない。さう云ふ具合に眼と云ふものは出來て居るのであります。ですから上から來る光は餘り眼を害さないのです。之に反して下から來る光、詰り外面から反射する光、砂や其他から反射する光と云ふものは強くて眼に害をする。それに對して幾分説明が必要だと思ひます。

水の反射光線と眼

強い光線に依て眼が侵されると云ふことには大方二つの種類が考へられるのですが、光線の中で眼に見える部分、太陽の光線のスペクトル中で眼に見える部分、之を可視光線と云ひます。是は網膜まで行きます。即ち眼底まで行きます。網膜まで行つて其網膜を侵すのです。強いと云ふと其網膜が侵される。それで強い光が眼に當ると眼がぼんやりして一時的に見えなくなる。或はもう一層ひどくなれば本當に病氣になつて中々治りにくいのです。水泳などの場合はひどくならないが、日蝕などを見詰めて居

るとひどく眼が侵されて長い間視力が悪くなると云ふことがあります。水泳の時に外面から反射する光では一時眼がぼんやりしてかすむことがあるけれども、暫く休めば治るのであります。併しそれも成るべく避けた方が宜い譯です。餘り光線の強い方には眼を向けないやうに成るべく強い光が眼に這入ると云ふことを避けた方が宜い譯です。場合に依てはそれが爲に物が赤く見える病氣、即ち赤視症、何でも物が赤く見えると云ふやうなことが起ります。水泳では色々のことが起るが大抵一時的のもので暫く休めば治ると云ふ程度のものでございます。

紫外線と眼

もう一つ反射光線に依て眼が侵されるのは紫外線波長の短い線、近頃堇外線とも言つて居ります。眼に見える部分よりも波長の短い線ですが、其線に依て眼が侵される。此紫外線と云ふものは網膜までは行かない、眼の奥までは這入らない、外部の結膜、角膜と云ふやうな所で吸収される。其代り結膜、角膜と云ふ所が病氣になる。それで有名なのは雪盲或は電氣性眼炎、雪の降り積つた所へ太陽の光が當るとそれが反射して眼に這入る。雪の上を旅行したり或は昨今ではスキーに行つて眼鏡を掛けずに光の強い所で練習する、さう云ふやうな場合に起るのですが、それを雪盲と云ひます。又そればかりでなく此頃は色々の電氣の工業が發達して紫外線を澤山出す線を使ふ工業がありますから其爲に同じやうな眼の病氣が起りますから、それを電氣性眼炎と云ひます。何れも紫外線、堇外線に依て角膜、結膜が侵されたことを言ふのであります。

雪盲について

それはどう云ふ現象であるかと申しますと、丁度水泳の時に今まで餘り日光に晒されなかつた肌の部分の皮膚が急に日光晒されますと云ふと、俗に言ふ日焼け、之は日に當つた當時よりも暫く經つて詰り五六時間經つた方が烈しく現はれて來るのであります。皮膚が赤くなつてピリピリして風呂に這入つても浸みて痛くて困ると云ふやうな状態が起りますが是と同じやうなことが雪の上を旅行する際に起るも

ので、雪の上を旅行して五六時間経つて通常晩になつて眼の結膜の部分が非常に赤くなつて涙が出てピリピリする。角膜も同じですが是は赤くはならないで曇りが出来るのであります。ひどい場合には一晩中是で苦しむのです。眼が痛くて開けないけれども大抵は一晩ひどい場合は二日位續くこともありますそれ位で自然に治つてしまうのであります。水泳の時にはそれ程ひどいのは少ないやうですけれども、水泳をやつて其晩になつて眼がコロコロして赤くなつて痛むと云ふやうなことは時々あるやうです。

御承知のやうに紫外線と云ふものは山の上には澤山ありますけれども、低い所には含まれて居りませぬ。水泳の場合には今御話するやうに可視光線の方が強く働きますが、紫外線の方は日光の中に澤山含まれて居りませんから強く働きませぬ。是は強い光に依て眼が侵されると云ふことであります。

眼と塵とについて

尚ほ序ですから御話して置きますけれども、眼は上から来る障害に對して保護される。上から来る障害として光が第一ですが、塵でも上から落ちて来るのは眼が保護されるが、假りに下から眼の中に塵が這入つたとする、水泳場などで風の吹いて来る時にさう云ふことがないではありませんが、さう云ふ場合にどうするか。塵が這入れれば眼が痛い、汽車などに乗つてよく石炭の粉が飛込みますが、擦るのが一番悪い、塵が這入つた時には大抵の小さい塵であるならば、それを我慢して眼を閉ぢて居ると眼がコロコロして痛いので涙が自然に出て来て、涙で塵を流して眼の内眥部にある涙湖といふ所、其の涙の湖水に塵がみんな溜つてしまふ、ここへ來れば痛くない。塵が這入つても痛いのを我慢して居ると自然そこに流れて行く、つい痛いので擦つたりなんか致しますから奥へ這入つてしまふ。こすればこする程痛い。通常眼瞼と角膜の間に這入つてしまふ。上からこする程奥へ這入つてここに這入つた奴は容易に出ない。さう云ふ場合に仕様がありませんからして上の瞼を返すのであります。即ち上眼瞼を反轉するのであります。さうすると眼瞼の裏面の所へ塵が這入つて居ります。それを濕つた綿かなんかで取れば直ぐ取れるのであります。要するに塵が這入つたならばこすらぬことであります。塵位ならばそれで良いのですが、傷が付いた場合には成るべく早く醫者に行き、素人療治をやると痛くて申々治らない。まあ塵が這入つた位のことなら宜いですが、それ以上の傷が付いた場合には成るべく觸らないやうにして

醫者に診て貰ふ方が宜いと思ひます。

水泳と夜盲症について

次に水泳場で能く夜盲が起ると云ふことを言ひます。夜盲と云ふのは俗に鳥目と云ふのです。晝はなんともない能く見える。併し暗くなると急に盲のやうになつて見えなくなつてしまふ。丁度雀や鶏のやうな状態になる。それで鳥目と云ふのですが、是はビタミンAの缺乏の爲でございませぬ。人の眼の網膜には二種類の違つた細胞があつて一つは圓錐體、一つは圓柱體、圓柱體のことを桿狀體とも云ふのです。圓錐體の方は晝明い所で働く細胞である。圓柱體の方は晝は休んで夜暗い所で働く細胞で、圓柱體と云ふものはビタミンがないと云ふと働かないから、ビタミンが缺乏すると圓柱體が働かなくなるから夜急に見えなくなる、斯う云ふやうに今考へられて居ります。水泳場でどうしてビタミンが缺乏するかと云ふと、光が強いから圓柱體の中にあるビタミンが晝の中に澤山使はれて夜になると缺乏を來して能く見えなくなると云ふ譯です。それともう一つは過勞と云ふことが關係する。水泳場などで泳いで體を過勞させる、過勞すると云ふことはビタミンを其の方に使ふと云ふことになります。それで夜になつてから圓柱體が働かないと云ふことになりますから、水泳の時には特に營養に氣を付けてビタミンAの缺乏しないやうにしないといけなと思ひます。

脚氣と晝盲症

それからもう一つはビタミンBの缺乏、是は特に水泳と關係のある譯ではないと思ひますけれども脚氣が起りますし、眼に於ては軸性視神經炎と云ふものが起る。是は夜盲と反對に晝盲で薄暗い所の方は却て宜いが、明い所ではまぶしくて見え方が悪くなる。尚ほ中心點といふものが起つて視力が衰へる。ですから之には食物は白米でなくして胚芽米、半搗米、玄米などを食べる方が宜いと思ひます。

プール性結膜炎について

それから次には傳染性結膜炎のことを申し上げます。プールの水から能く病氣がうつるのですが、此最も有名なのは特に浴槽性結膜炎と云はれてゐる病氣です。是は外國で有名な病氣です。日本には割合に少ないのです。まだプールと云ふものが割合に發達して居ないからかも知れませんが、結膜が赤くなつて腫れるもので。目脂はあまり出ないのですが、朝は眼

がくつ付いて居る。さうしてゴロゴロしてまぶしかつたり、涙が出たり、痛んだりする、さう云ふ病氣です。此病源體はプロワツェク小體と云ふものではトラホームの病源體と考へられて居る。西洋にはトラホームと云ふものは餘りないので、浴槽性結膜炎と云ふものが有名である。日本では是は眼にしかありませぬが、私の考へでは、同じやうなものが働いて起るからトラホームと云ふものがうつるのではないかと思ひます。是は固より學術的に研究された譯ではありませんが、唯是から推論してプロワツェク小體と云ふものはトラホームからうつるのではないかと思ひます。トラホームの人は他人の爲にプールに這入らぬ方が宜いと思ひます。又プールでトラホームが傳染し得るものと考へて宜いと思ひます。

それから尙ほ是は新宿で起つたことと云ふことがありますが、驛の側で開いたのですが、そこへプールでうつたと云ふ子供が澤山來ました。同じやうな眼で急性の結膜炎でございました。是は浴槽性結膜炎ではなくしてコツホウイークス氏桿菌と云ふ細菌に依て起つた急性の結膜炎でございます。澤山の子供がプールでうつたと云ふことと云ふことがありますが、是はプールでうつると云ふことはあり得ると云ふ良い例と思ひます。

斯う云ふ傳染性の結膜炎であるトラホームと云ふものは水からうつると云ふことは考へられる。それであるからプールに入れる者は傳染性の結膜炎のある者は入れないと云ふことも必要でないかと思ひます。是はプールと云ふものに付ての研究が餘りまだ日本では能く出來て居りませんから、どの邊まで確かであるかと云ふことは分りませんが、唯是までの經驗から推論してさう云ふことになると思ひます。

水泳の際の眼についての注意

大體以上ですが、まあプールに這入る者、泳ぐ人の眼の衛生として注意すべきことは眼を成るべく清潔にすること、それから綺麗な水で眼を洗ふと云ふことは良いことのやうです。トラホームの者でも綺麗な水で眼を洗つて居れば宜い、又病氣の豫防になることと云ふこともございます。又こすつたりなんかしてはいけない、刺戟を避けることは必要だと思ひます。それから病氣に罹つた場合には時機を失さないやうに成るべく早く専門の醫者にかゝることが必要だと思ひます。

☆水上聯盟爆撃機☆

東京帝大のオリンピック設備委員岸田日出刀博士、水上競技聯盟の古參評議員を評して曰く。

「水上聯盟の人がオリンピック準備委員會の席上に現はれるとまるで爆撃機が出現した様な氣がする。

何しろ水上聯盟には爆撃機ばかり揃つてゐるからね……」

これを聞いた口の悪い飯田評議員

「さしづめ輕爆といふ所は小林、野村、本井で重爆は田畑、松澤といふところだね」

「末弘會長は何です」と問ふと

「ありや小型タンクだよ」

「飯田さん自身は何にしますか」と言ふと

「俺か、俺はあれだよ 飛行船ツェツペリンとうつかり眞實の事を云つてしまつた」

☆末弘博士一本參つた話☆

獨乙の工學博士コーラー氏一日東京帝大を見學に來て、末弘さんの法律の講義を聞いて盛んに感心してゐたが、講義が終つて案内人から今の教授が日本の法律の大家の末弘博士ですとの説明を聞き、不思議相な顔をし、

「私は又學生がゼミナリーで演壇に立つて話してゐたのかと思つた」

案内人けしからんと思つて、

「今のは日本水上競技聯盟の會長末弘嚴太郎博士です」

と付加へると、

コーラー氏

「いやそんな事はない。斷然それはうそだ」

と言つて頑張つた。

競技規則變更要點



● 競 泳 ●

一、審判長の権限（第一號役員 e 項）

『競泳規則が遵守されて居るや否やを確認せんが爲競技會の如何なる時に於いても之を調査する権限を有す。』

此條文に依れば審判長は、該競技會に對し絶對的の権限を有し、他役員は審判長の純然たる補助機關の觀を呈するも、出發合圖員は出發の合圖を與へる迄各競技者を統轄する機限を有し審判員は出發合圖の與へられた直後より各競技者に關する審判權を有し、其の他各役員に與へられたる權限を極度に害せざる程度に、この條文を利用するを妥當とする。

二、出發（第四條 e 項出發合圖員、第一條 e 項）

『出發合圖員は競技者が整列し上記の諸項を申し渡したる時、審判長の合圖に依り競技者が出發臺に着き準備なれる時「用意」と號令し、充分の時間を與へ信號（音、光及煙、を伴ふもの）により出發せしむべし。豫令にて行動を起し、又は信號前に出發臺より離れたる場合は反則とす。』

競技者召集員の點呼を受け、速かに出發臺前に整列し、出發合圖員よりの注意を受け、後審判長の合圖（呼笛）ありて初めて出發臺に上るべし。

「用意」の豫令により飛込の構をなし、「信號」迄行動を起すべからず。「用意」の豫令より「信號」迄は其時により異なるも約三秒を適當とす。「信號」により初めて飛込の行動を起し飛込むべし。

三、バタフライ泳法承認（第八條、平泳）

『兩手を前方に出す場合は水上にても可』

四、背泳（第九條 E 項）

『折返又は終結の際、手が端壁に觸るゝ以前に仰向けの常規の姿勢より外れたる競技者は失格す。』

F. I. N. A. に於ける『仰向けの常規の姿勢より外れたる』の解釋は其の人の仰向けの常規の姿勢より外れ

たるの意なるも、此處に於ける常規の姿勢より外れたるとは「仰向でない姿勢となつた」の意に解するを妥當とす。

F. I. N. A. の解釋に依ると折返し又は終結の際、普通以上のローリングしたる競技者は反則となるも斯る解釋は妥當ならず。

● 飛 込 ●

趣旨、主として F. I. N. A. の規則改正に從つて改正したるものなるも、一部分は我國の現状に則し、且オリムピックに至る四年間に充分に飛込競技を發達せしめんが爲、必要なる改正を行ひたるものにして、後者の改正は四年間繼續計畫の第一段なり。

改正要點

- 一、採點に當り七點以上は〇、五點を用ふる事を得即ち七、五點、八、五點及九、五點を用ふる事を得。
- 二、走り飛込の助走を中止し又は、繰返したる場合は零點とす。
- 三、逆立ち飛込の際、立ち直したる場合は三點の減點とす。但し立ち直の際手を台より離れたる場合、及び立ち直し二回に及びたる場合は零點とす
- 四、飛板飛込規定飛の變更、と選擇飛の數の變更。

男子及女子飛板飛込

- | | | | | | |
|----|------|----------|-------|----|-----|
| 一、 | 1 a | 走り前飛 | (伸び型) | 3米 | 1.2 |
| 二、 | 8 a | 後飛 | (伸び型) | 3米 | 1.6 |
| 三、 | 14 a | 走前逆飛 | (伸び型) | 3米 | 1.9 |
| 四、 | 20 b | 後踏切前飛 | (蝦型) | 3米 | 1.2 |
| 五、 | 25 a | 走り前飛半回捻り | (伸び型) | 3米 | 1.7 |
- 選擇飛は男子五種、女子三種

此の規定飛は F. I. N. A. の規定飛とは異なるも、F. I. N. A. の規則は次の如く我國に於ても昭和十四、十五年度には採用し、又國際競技は F. I. N. A. 規則に依り行ふ。

男子飛板飛込

- | | | | | | | |
|----|----|---|----------------|-------|----|-----|
| 一、 | 3 | c | 走り前
途中宙返り一回 | (抱型) | 3米 | 1.6 |
| 二、 | 9 | a | 後宙返り一回 | (伸び型) | 3米 | 1.6 |
| 三、 | 14 | b | 走り前逆飛 | (蝦型) | 3米 | 1.8 |
| 四、 | 20 | a | 後踏切前飛 | (伸び型) | 3米 | 1.4 |
| 五、 | 26 | a | 後飛半回捻り | (伸び型) | 3米 | 1.6 |
- 選擇飛は五種とす。

女子飛板飛込の規定飛は男子一、二、三、五項を適用し選擇飛は四種とす。

五、高飛込に於ては F. I. N. A. の規則と同じく次の如し。

男子高飛込規定飛 (選擇飛は四種)

- | | | | | |
|----|----------|-------|-----|-----|
| 一、 | 走り前飛 | (伸び型) | 10米 | 1.2 |
| 二、 | 後飛 | (蝦型) | 10米 | 1.9 |
| 三、 | 走り前宙返り一回 | (伸び型) | 10米 | 1.9 |
| 四、 | 後踏切り前飛 | (伸び型) | 10米 | 1.5 |

女子高飛込 (規定飛のみ)

- | | | | | | | |
|----|---|---|---------------|-------|-----|-----|
| 一、 | 1 | c | 立ち前飛 | (伸び型) | 10米 | 1.1 |
| 二、 | 1 | c | 走り前飛 | (伸び型) | 10米 | 1.2 |
| 三、 | 4 | b | 走り前宙返り一回半(蝦型) | 5米 | 1.4 | |
| 四、 | 9 | a | 後飛 | (伸び型) | 5米 | 1.3 |

● 水 球 ●

第七條の説明

審判員は油脂膏等の塗付を競技開始前に認めたる場合は直ちに之が除去を命ずべし。競技開始後に確認せられたる場合はメジャー、ファウルとして取扱ふべし。

第十條の説明

キーパーがフリー、スローを最も近き味方競技者に代行さずる場合、フリースローを爲すべき位置に止まるべし。而してボールが代行者の手を離れたる時初めて「ゴール」へ戻る事を得るものとす

第十二條の説明

第十五、十六、十七條に定められたる反則の際にフリーフローを爲す競技者はボールを任意の味方競技者に投ずる事を得。而して其際ボールを受けたる競技者は直接にシュートする事を得。成れば得点とす。

第十五條の説明

最後の章の「フリースローを最も近き相手方競技者に」は「ゴールキーパーを除いて」の意に解すべし。

一、第十二條及第十六條に規定する得点にならざる場合にボールがゴールラインを通過し、或はゴールポスト、ゴールキーパーに當りたる場合の防禦側に與へらるフリースローは偶々ボールがゴールラインを通過し、ゴールポスト、ゴールキーパーに當りたる時を反則の時と見做し、其處に最も近き防禦側の競技者(ゴールキーパーを除く)がフリースローを行ふものとす。

若しボールがゴールポスト又はゴールキーパーに當つて飛び返つた場合防禦側の競技者がこれを取り試合が其の儘進行する場合防禦側は既に有利であり従つて此の場合のフリースローは必要なきものとす。

二、第十八條 a項

相手方の二米線内に入る事及止まる事は

(1) ボールを所持、或は支配しつゝある時。

(2) ボールの線より後に居る時

の二場合に限つて評さるゝものとす。

此の新規則に依り、ゴール前の攻撃に大進歩を來し、ボールを支配しつゝある競技者以外に更に攻撃側の第二、第三の競技者が「ボール」と「ゴールライン」との間に立入らぬ事を前提とし、相手方二米線内に突進するを得。

之迄の語義に従へばボールが二米線内にあるも、ボールを支配所持せるもの以外の者は此のボールに向ひ泳がず、二米線内に入る場合は退水とせりボールに向ひ泳ぎたるか否かの判断は審判員に取つて困難にして又此等の者をすべてに退水を命ずるは苛酷過ぎ且不合理ならん。

三、第十九條

「ペナルティースローの原因をなす反則を爲したる競技者は退水を命ぜらる」の附加は意味する所少し。

條文に於て反則が計畫的な場合は第十七條に依り當然退水となり問題とならざるも、此の場合には故意と規定し其の間疑問が介在せるは當時の結果ならん。

聯盟議事録

●理事會

昭和十一年十一月十二日 事務所

- 一、田畑主事より體協改組の件報告
同問題に對する本聯盟の態度決定——體協改組強化に積極的支持す

- 一、来る廿六日在京代議員會開催の件
議 題

1. 體協評議員人選の件

2. 代議員會延期の件一

- 一、伯林オリンピック報告書編輯の件

- 一、定例會合復活の件

理 事 會 第二、第三水曜

常務理事會 第一水曜

- 一、フィルム貸出の件

運賃實費及貸料一回拾圓

●理事會

昭和十一年十一月十八日 事務所

- 一、フィルム複寫の件

- 一、オリンピック大會報告書編輯打合せの件

- 一、記録委員主任は渡邊寛二郎氏に決定

保谷俊平、藤原 豊、塚原茂樹、藤野長節、松川

西吉、大井忠紀、谷田部平八郎を委員追加

●常務理事會

昭和十一年十二月二日 事務所

- 一、「ペルー」國よりの選手招聘申込の件

- 一、原秀夫氏より飛込委員會の経過報告

- 一、冬季練習場の交渉の件

期 日 昭和十二年一月十日頃より二月末日迄

場 所 男子 帝大水泳場

女子 府立第六高女水泳場

時間及擔當者

男子 五時——七時 松 澤 一 鶴

女子 四時——五時半 根 來 幸 成

- 一、水 球

一九三八年水球チーム招聘計畫の件

ナショナルチーム結成の件

- 一、飛 込

競泳に關聯し米國選手と接觸の機會を作る事

- 一、競 泳

女子は一、二年女子大會の成績の結果による

- 一、次記選手を來夏招聘の件

キーファー、メデイカ、ヒギンス、ルート(飛込)

カザリン、ロールズ、カイト

- 一、スポーツ科學研究會の件

年内に發會式實現の事、當初は水泳の科學的設備の研究

- 一、プール設計問題

- 一、日本水泳史研究會より

日本水泳史料集成文獻篇は年内に發行の豫定

- 一、プール公認

1. 第五十三號 徳島中學プール 十一月三十日

2. 第五十六號 京三中プール 十二月二日

3. 第五十七號 宮崎縣々營綜合運動場プール

- 一、オリンピック大會の記録はオフィシャルとして公認の事

- 一、新潟水聯より伯林大會フィルム借用申込の件承認す

- 一、報告書の分擔の件

●理事會

昭和十一年十二月十一日 事務所

- 一、田畑氏より體協の件報告

- 一、記録の件は記録委員會に一任の事に決定

- 一、目黒書店との決議の件

●理事會

昭和十一年十二月十六日 事務所

- 一、末弘會長歸朝の件

十二月十七日午後四時横濱へ吾妻山丸にて入港の豫定

- 一、冬期練習の爲帝大プール借用交渉の報告

一月、二月、一週三日間の豫定

使用時間は競泳(齋藤)、飛込(原)、水球(藤田)、三者にて協議

- 一、使用料の件

第一期(一月)、第二期(二月)とし一期五十錢の事但し水球研究會出席の水球オリンピック選手は第一期無料

- 一、オリンピックフィルムに關する件

水上聯盟所有の映寫機を使用の場合は映寫一回毎に五圓の使用料を申受くること

- 一、オリンピックフィルム借用申込の件

1. 生理學雜談會 第八會例会

十二月十八日 慈大生理學教室

2. 東京帝大運動會

昭和十二年一月十五日——二十日

3. 廣島水泳俱樂部

昭和十一年十二月二十日——廿五日

●末弘會長歡迎理事會

昭和十一年十二月二十一日 中央亭

一、冬季合同練習の件

場 所 帝大プール

競泳飛込 一月十三日——二月末日每週月、水、土

五時——七時

水球研究會 一月十三日——月末、八回月、水、土

五時——六時

女子は府立第六高女プール

一月十三日——三月二十五日每週水、日

一、米國選手招聘の件

一、競技科學研究會の件

十二月二十三日中央亭に於て發會式を舉ぐ

一、伯林フィルム申込の件

1. 北海道水上競技聯盟 一月中旬

2. 富山縣體育協會 一月十六日

3. 大島學友會 一月三日

4. 朝鮮水上競技聯盟

●理 事 會

昭和十二年一月八日 事務所

一、帝大プールは九日正式に借用願を提出す

同プール使用者はインターカレッジ加盟校及其の推薦したるもの

一、臨時代議員會開催の件

日 時 一月二十七日 午後六時 中央亭

一、オリムピック準備委員會を結成

競技場、選手指導等オリムピックに對する準備を進める事

一、オリムピック開催期日

本聯盟としては水泳開催期日は

初日八月八日 最終日九月二十日迄を希望す

一、選手權大會は第三日曜中心を可とす(八月十五日)

インターミドル 一日豫選 八日決勝

インターカレッジ 答申を俟つて決定の事

●評議員會 昭和十二年一月二十日 中央亭

一、田畑氏より聯盟役員改選の件、經過報告

一、末弘會長より元老政治を廢し、若干名に全責任を負はし現役に元老をも加へてオリムピック準備委員會を組織し指導部及技術部門を作る希望あり

一、名譽主事、名譽會計決定の件

聯盟主事 野田一雄

聯盟會計 大橋國太郎

一、學生聯盟

主 事 藤田 明

會 計 小 出 靖 彦

一、野田氏より聯盟スタッフ案提出

1. 競泳主任 杉 浦

2. 飛込主任 島 崎

3. 水球主任 保留(田野、若山の何れかを推す)

4. 女子部主任 白山廣子

5. 記録主任} 藤 原

6. 編輯主任}

7. 外國主任 安部(清水)

8. 醫事主任 岡 本

9. 標準小學校、青年團

主任 石 本

測定主任 飯 田

10. 關東水泳協會

主 事 根 來

會 計 大 井

一、必要なる部門には地方委員を作る、専門委員は在京者中より選ぶ

一、競技役員(タイマージャッジ等)リストを作成の件

一、専門委員は理事會推薦し會長指名とす

一、神宮プール指定席の件

一、會長選舉の件

一、東洋選手權大會の復案を理事會にて作成の事

一、神宮は青年團、小學校、海軍を主とし加盟團體對抗リレーを行ふ

一、聯盟常務理事選出の件

杉浦(競泳)、島崎(飛込)、白山(女子)、藤田(學聯)、未定(水球)、根來(關東)、藤原(記録)、大橋、磯野(理事)

●理 事 會

昭和十二年一月二十五日 事務所

一、議長に松澤氏を推す

一、競技會日程の件

1. 學生聯盟より報告

(イ) 日本學生選手權大會 九月十七、十八、十九日

關東學生選手權大會 九月十、十一、十二日

(ロ) 日本中等學校選手權大會

關東關西大會 七月卅一日、八月一日

日本大會 八月七日、八日

(ハ) 中等學校水球東西對抗を廢し、加盟團體で地方豫選を行ひ全國決勝は神宮大會で行ひ度き學聯の希望

費用は出場校の負擔

(ニ) 日本選手權大會

八月十四、十五、十六日（晝夜）

地方豫選が中等學校と重なる故に中等大會を選手權の豫選と看做し東西決勝の六位迄を參加資格あるものとす。但しリレーは東西決勝各三等迄とす

- (ホ) 三關東豫選大會 八月七日、八日
- (ヘ) 神宮大會 九月廿四、廿五、廿六日
- (ト) 女子は選手權の豫選を神宮豫選と兼ね
加盟團體にて適當に行ふ事
- (チ) 水球（藤田氏報告）

選手權大會に於て全日本 A.B. と在留外人とのエキジビョンを行ひ、又海軍の水球試合を希望す
一、田畑氏よりオリンピック組織委員會議事に關し報告

- 一、役員改選の件につき評議員會決議事項の報告評議員會決議を決定す
- 一、國民皆泳主義徹底の爲、水泳を師範學校の必修科目たらしむる件
- 一、神宮評議員會に野村氏を加へる件

臨時代議員會議事録

昭和十二年一月廿七日 於丸ノ内 中央 亭

出席者

所屬	氏名
北海道水上聯盟	松浦武雄
山形縣體育協會	保谷俊平
茨城縣體育協會	小林三次
千葉縣水泳聯盟	松木鐵太郎
關東水泳協會	根來幸成、磯野百男、大井忠紀
橫濱水泳協會	白山源三郎、外川正、岡田農雄
新潟縣水泳協會	酒井由郎
野尻湖游泳協會	高橋庄之助、小坂武雄
松本水泳協會	小林高志
靜浦游泳協會	大橋國太郎、齋藤亨
濱名灣游泳協會	山本操
石川縣體育協會	柴原恒雄
名古屋體育協會	奥田正勝
三重水泳聯盟	長瀬重藏、梅田利兵衛
京都水上競技聯盟	安養寺顯三、木村象雷
大阪水泳協會	齋藤巍洋
兵庫縣體育協會	小山賢之助
香川縣體育協會	渡邊延
松江體育協會	米田勇次郎
廣島縣體育協會	若山瀧美
德島水上競技聯盟	久保義八郎
長崎縣水泳協會	馬渡勇喜
福岡水泳協會	安永弘
白杵體育協會	進來哲
熊本縣體育協會	秋吉十九男
朝鮮體育協會水泳部	三鴨清
日本學生水上競技聯盟	飯田光太郎、柄原正、河津憲

太郎、小森正巳、吉川正(田野代理)、小出靖彦
 N. S. R. 田畑政治、松澤一鶴、本井功
 藤田明、野田一雄、杉本傳
 奥野良、野村憲夫、藤原豊
 島崎保正、原秀夫、藤井正太郎

缺席加盟團體

- 委任狀提出あるもの
- 岩手水泳協會
 - 富山縣體育協會
 - 和歌山縣體育協會
 - 台灣體育協會
- 委任狀提出なきもの
- 宮城水泳協會
 - 福島體育協會
 - 岡山體育協會
 - 高知縣關育協會
 - 愛媛縣體育協會
 - 滿洲體育協會

議事

末弘會長風邪爲缺席に付、田畑氏會長代理となり議事を進める。

- 一、前代議員會議事録確認の件承認
- 一、報告事項
 - (イ) ベルリンオリンピック報告(田畑會長代理) 森島事件の報告、並競技會成績報告及東京大會に對する希望等。
 - (ロ) ベルリンオリンピック會計概算報告(奥野名譽會計)

残額は東京大會の準備費とす、但適宜流用處分するを得る事に決定。

(ハ) 東京大會準備冬季練習状態の報告(田畑)

男子飛込、水球、競泳の強化策として、希望者を募り東京帝大室内プールに於て一月十三日より合同練習を始め現在百數十名の参加を見るの盛況
女子は關東水泳協會の計畫で、府立第六高女の室内プールにて一月十三日より競泳飛込の合同練習を始めてゐる。

(ニ) 松本水泳協會新加盟承認の件報告

(ホ) 第一回女子中等水上競技大會の狀況並にトロフキ寄贈の件報告

一、役員改正の件

(イ) 會長改選の件

満場一致末弘會長留任に決す。

(ロ) 其他の役員改選は全郎會長に一任する事に決定。田畑氏より會長の役員改選に關する希望並に意向を報告。之を決定す。

現在の元老政治を廢し、聯盟の内部の仕事は全部若き人で行ひ、東京オリンピック大會に對する對外的の仕事は其性質上元老も加はつて之を行つて行くとの主義に依り役員を左記の如く決定す。

(a) 名譽主事 野田一雄

(d) 理事

(加盟團體選出理事)

磯野百男、大井忠紀、根來幸成(關東)

白山源三郎、岡田辰雄(横濱)、齋藤亨

大橋國太郎(靜浦)、牧野敏一、山本操(濱名)

服部崎市、見田公一(名古屋)、安養寺顯三(京都)

高石勝男、足立祐次(大坂)、小山賢之助(兵庫)

安永弘(福岡)、馬渡勇喜(長崎)、保谷俊平(山形)

(専門委員長)

松浦武雄(競泳)、島崎保正(飛込)、藤田明(水球)

藤原豊(編輯・記録)、岡本勁一(醫事)

安部輝太郎(外國)、白山廣子(女子)

(學生聯盟)

學聯關係の理事は五月新任者と交代する迄從前通りとす。

河津憲太郎、小森正巳、横山隆志、安永弘

栖原正、小出端彦、田野耕清、林年松、野村弘

飯田光太郎、小山賢之助

(c) 常務理事

松浦武雄(競泳委員長)、藤田明(水球委員長但五月迄後任は理事會に一任)、島崎保正(飛込委員長)、白山廣子(女子部委員長)、藤原豊(編輯記録委員長)、根來(關東)、藤田明(日本學聯主

事)、大橋國太郎(理事)、磯野百男(理事)

(d) 名譽會計 奥野 良

但四月末迄とし後任は理事會に一任する事に決定

(e) 専門委員長

競 泳 松浦 武雄

飛 込 島崎 保正

水 球 藤田明(五月迄後任は理事會に一任)

女 子 白山 廣子

編 輯 藤原 豊

記 録 (藤原兼任)

外 國 安部輝太郎(留守中清水康男代理す)

醫 事 岡本 勁一

(f) 特別委員長

從來の測定、青年團、小學校、標準泳法の五専門委員を改めて特別委員とする。

測 定 飯田光太郎

青 年 團 } 石本巳四雄
小 學 校 }
標 準 泳 法 }

(ハ) 評議員改正の件

會長に一任する事に決定。

一、競技規程改正の件

國際水泳聯盟に於て、出發平泳背泳等の規則、飛込水球の規則が變更になつたので當然N.S.R.の該項に關する規程も變更となり、飯田氏より變更ヶ所の説明あり。

競技規程の改正は昨冬在京代議員會に於て理事會に一任とする事に決定したが本會に於て確認せらる。

一、聯盟規約改正の件

(イ) 顧問廢止の件(第八、十一、十八條)

顧問を置くは實狀に則せざるに付當分廢止と決定し現在迄の顧問は評議員とする事に決定。

(ロ) アマター規定變更(別紙參照第二十二條)

國際水泳聯盟のアマター規定が變つたので當然N.S.R.のアマター規定も變更と決定。

(ハ) 評議員(第十九條)

「任期は二年重任を妨げず」と變更に決定。

(ニ) 専門委員(第十二條)

a. 「委員は理事會推薦會長之を指名す」と變更に決定。

b. 「委員長(從來の委員主任を委員長と變更)は會長之を指名す」と變更に決定。

(ホ) 第八條追加及變更

a. 専門委員の項に「必要なる部門には地方委員

を設くるを得」の文句を追加す。

委員は委員会に出席して働き得る者のみを以てす、従来競技會に役員たる人を包含したる爲多數となりたるが斯の如き人は競技役員として別要に入れ、専門委員より省き、地方委員は地方にて必要なる人を特に置く。

b. 専門委員の項より標準泳法、青年團、測定、小學校を除き、新に特別委員の項を設く。標準泳法、小學校青年團委員會を一丸として國民皆泳普及に關する委員會を作る。測定委員に競泳池構築の部門を加へて測定構築委員會を作る。

(へ) 競泳審判及監察員、計時員、飛込審判員、水球審判員等の表を作る件決定。

以上聯盟規約及競技規程の改正に關する諸條文の整理並に成文化は理事會一任のことに決定。

一、本年度事業計畫並競技會日程決定の件

(イ) 東京大會準備の件

a. 準備委員會組織の件

評議員、理事、専門委員を中心とした準備委員會を作り東京大會に關する各種計畫事務を處理すること。

その人選は會長、新舊主事、會計に一任すること。これには左記の小委員會を作る。

(イ) 競泳飛込水の指導スタッフ。(ロ) 水泳場設計の委員會。

b. 外國選手招聘の件

本年度選手權大會に米國選手キープアー、ヒギンス、メデイカ及飛込のルート、ロールズの五名及役員を入れ六、七名を招聘する。今交渉中なるも實現すれば出来るだけ多くの地方に宿泊費旅費を負担する程度で廻し度い意向に付至急申込をなすこと。

c. 飛込に關する件

國際競技を出来るだけ多く行ふことを希望す。

d. 水球に關する件

國際試合を絶対に希望す。ナショナルチームを早く作り來年獨乙又はハンガリーのチームを呼び度い意向なり。

この爲經費補助として三萬圓位の寄附を體協其他に交渉すること。

e. 體協へ選手強化策實現の注文を出す件

この點に關し松澤氏より體協の選手強化策の現状の報告あり。

(ロ) 女子中等水上競技を盛にする件

文部省と交渉し各縣當局へ女學校水泳の發達促進方を依頼してもらふこと。

(ハ) 國民皆泳實現策の件

師範學校の必修課目中に水泳を加へ小學校教育者が全部泳げる様にする建議案を提出する事。

(ニ) 青年團水上競技統制促進の件

今秋の神宮大會を機し加盟團體と青年團當局との連絡統制の出来る様にする事。

(ホ) 東洋選手權大會に關する件

a. 東洋選手權大會に關する大阪方の權限を明確

にすること。この點に關し藤田氏より準備状態の説明あり。

b. 大阪水泳協會を中心として關西に東洋選手權大會の水上競技に關する準備委員會を至急作る事。

c. 種目は男女競泳、男女飛込、水球とし出来れば日本泳法も入れる。

(へ) 女子中等學校水上競技大會に關する件

大阪及名古屋より開催希望ありたるも今年の本競技會計畫當時の決議通り神宮大會ある時は神宮大會に於て本競技會を行ふ事に決定し、爾後は其結果を見て神宮大會ある時は一緒に行ふか否かを考究し決定する事とする。地方大會豫並選會は従来通りとす。

尙競技細目の變更決定は女子部委員に一任する事に決定。

(ト) 神宮體育大會を體協の機構内に包容する事を要求して我國の運動統制を單式にすること。

(チ) 競技會日程決定並主催競技會日程報告の件

a. 日本選手權大會 八月十四、十五、十六日地方豫選が中等水上競技大會と重なる慮あるに付東西決勝の六位迄(但リレーは三位迄)参加資格あるものとす。全日本のO.B.軍と在留外人との水球試合(エキジビション)を希望する。

b. 日本選手權關東豫選會 八月七日、八日

c. 神宮大會 九月二十四、二十五、二十六日

青年團及海軍競技を中心とし一般競技は行はず加盟團體對抗リレー二、三を行ふものとす。

d. 日本學生選手權大會 九月十七、十八、十九日

e. 關東學生選手權大會 九月十、十一、十二日

f. 日本中等學校選手權大會 八月七、八日

g. 關西、關東中等豫選會七月三十一日、八月一日

h. 中等學校水球

従來の東西對抗を本年度は廢し加盟團體で地方豫選を行ひ、全國決勝は神宮大會で行ふ、又費用は出場校又は該地方の負擔とす。

i. 早慶對抗 六月六日(神宮)

日明立對抗 六月十三日(神宮)

早關對抗 六月二十七日(關西にて)

一、其他報告

(イ) 東京大會準備に關する體協の現状報告

(田畑)

(ロ) 競技會研究會設定並其事業状態に關する報告(飯田)

●常務理事會

昭和十二年二月十日 事務所

一、記録章未済分整理の件

昭和七年以降記録章及賞狀調製の事

一、昭和十一年度ベストテンの賞狀を作る事

一、日本女子中等大會優勝盃を宮様より御下賜を願ふ事。

一、規約改正の件

一、東洋選手權大會の件

(イ) 男女種目決定の件、男女競泳、男女飛込、日本泳法

(ロ) 水球を備へる事

(ハ) 大阪水泳協會を中心として水泳に関する準備委員會設定の件

一、體協へ神宮大會、オリンピックの問題解決の請求の件

一、オリンピック準備委員體協及加盟團體との連絡係を必要とする件

事を會長に一任

一、定例會議日割變更の件

第一、三水曜 常務理事會

第四水曜 理事會

●理事會

昭和十二年二月廿四日 事務所

一、末弘會長よりオリンピック問題に關し報告

一、評議員決定の件

一、オリンピック準備委員會設置の件

一、本年度選手權大會に米國選手招聘に對する報告

一、福岡縣へ中等教員として井上茂氏推薦の件報告

一、東洋大會水上競技種目決定の件

一、メデイカ選手來朝の件

一、専門委員並特別委員決定の件

一、規約競技規程の改正の件

改正條項、規約は藤原氏

競技規程は其々専門委員一任

一、小學校ベストテン決定の件

●理事會

昭和十二年三月廿四日 事務所

一、帝大プール使用の件

一、體育協會の競技場研究委員として

飯田光太郎氏

松澤一ノ鶴氏

一、本聯盟競技科學研究會と陸上の研究會と合同の件決定

一、東洋體協の規約競技規定通り、大阪の東洋之會の準備委員會へ三百圓送金

一、プール公認

第五十八號 名古屋商業學校プール(二五米)

一、飛込設備の公認の件

一、松本水泳協會へ第一號のスチールテープを貸與する事

一、廣島縣體育協會より

公認測量者 引野通夫氏を推薦し來る測定委員會に一任す

●理事會

昭和十二年四月七日 事務所

一、オリンピック組織委員會に松澤一鶴氏を推薦に

決定

一、代議士選舉に際しスポーツ選手が選舉應援演説を行はぬ様注意の通知を本聯盟加盟團體及體育協會に申入れる事

一、飛込練習の爲め支出の件

一、松澤一鶴氏より競技場問題に關する報告

一、「ワルファー」會議の答辯材料整備研究準備委員會にて研究

一、帝大プールに於ける室内大會の件

a. 申込締切 廿日正午 午後六時番組編成

b. 競技種目

自由形 100 200 400 500

背泳 100 200

平泳 100 200

c. 新聞記者入場の件

d. 會員券 一枚一圓 一五〇枚販賣

e. 入賞者へメダルを贈る事(六等迄)

◆ヒットラーが末弘會長に會ひに來た話◆

末弘會長、ベルリンオリンピックを終へて日本の水上征覇の偉業も全くなり、のんびりと伸びて歐米をぶらぶら旅行し一年振りに歸朝し、聯盟に顔を出し、色々土産話をした後、これはとつておきの話だがね、と言つてさも得意満面で語り出した話!!

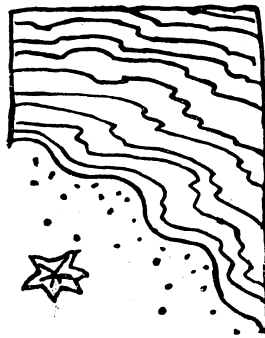
君! ねえ あのガムシヤラなヒットラーがね 僕に會ひに來たんだよ。決して自分から人に會ひに行くなんて事のないヒットラーがさ。

そして僕に握手を求めてさ、僕の兩肩にでつかい兩手をのせて…勿論相當重かつたがね……「日本の水泳は全く強い、ゴールドメダルを澤山おとりになつてお目出度う」と云ふから僕も

「いや獨乙こそ澤山のゴールドメダルをおとりになつてお目出度う御座います」と云つてやると「いや水泳だけはどうしても貴國の人に勝てません。日本人はどうしてあんなに強いのですまるで魚の様ですね」と聞くからさ、

「いや日本人は魚の様に泳ぎが強いんじゃないのです。外國人がただ魚の様に泳がないだけなんです」と答へてやつたよ。ハハハ……

何しろ君、ヒットラーが日本の水泳をほめにわざわざ僕に會ひに來たんだからね。すごいだらう。ヒットラーはいい男だよ。



N. S. R. 水上競技日程 —1937—

◆ 日本水上競技聯盟発行の

指定席券終身會員券通用 ◆

…………… 於神宮外苑水泳場 ……………

- 自 5 月 22 日 (毎土曜) 關東學生選手權水球リーグ戦
至 6 月 27 日 (毎日曜)
- 6 月 6 日 日 …………… 早慶對抗水上競技大會
- 7 月 6 日 日 …………… 日・明・立三大學對抗水上競技大會
- 7 月 31 日 土 } 夜 …………… 東部中等學校水上競技大會兼日本中等學校選手權水上競技關東豫選會
8 月 1 日 日 }
- 8 月 7 日 土 } 夜 …………… 關東選手權水上競技大會兼日本選手權關東豫選會
8 月 8 日 日 }
- 8 月 14 日 土 } 夜 …………… 日本選手權水上競技大會
8 月 15 日 日 }
- 8 月 16 日 日 }
- 8 月 29 日 日 …………… 關東女子中等學校水上競技大會兼全國女子中等學校水上競技關東豫選會
- 9 月 上旬 日 …………… 東京小學校水泳大會
- 9 月 10 日 金 } …………… 關東學生選手權水上競技大會兼日本學生選手權水上競技關東豫選會
9 月 11 日 土 }
- 9 月 12 日 日 }
- 9 月 17 日 金 } …………… 日本學生選手權水上競技大會
9 月 18 日 土 }
- 9 月 19 日 日 }
- 9 月 24 日 金 } …………… 明治神宮體育大會水上競技大會 (全國女子中等學校水上競技を含む)
9 月 25 日 土 }
- 9 月 26 日 日 }

地方に於けるN.S.R.主催又は公認の主なる競技會

- 7 月 31 日 土 } …………… 西部中等學校水上競技大會兼日本中等學校選手權水上競技大會 (關西)
8 月 1 日 日 }
- 8 月 7 日 土 } …………… 日本中等學校選手權水上競技大會 (關西)
8 月 8 日 日 }

聯盟日誌

- 1 月 8 日 御用始め 理事會 事務所
- 9 日 編輯委員會 事務所
- 11 日 女子部委員會 事務所
- 12 日 水球委員會 事務所
- 13 日 男子競泳飛込水球 (帝大プール)
關東女子 (府立第六高女プール) に於ける合同
練習始まる
- 14 日 競技科學研究會 中央亭
- 15 日 關東學聯實行委員會 事務所

- 20 日 評議委員會 中央亭
- 22 日 關東學聯總務委員會 朝日新聞社
- 25 日 理事會 事務所
- 27 日 臨時代議委員會 中央亭
- 30 日 水球合同練習終了
- 2 月 3 日 常務理事會 事務所
- 6 日 オリンピック準備委員會 事務所
- 8 日 オリンピック準備小委員會 事務所
- 9 日 記録委員會
- 10 日 オリンピック準備委員會
常務理事會 事務所
- 12 日 水球委員會 事務所
- 15 日 關東學聯實行委員會 事務所

- 2月16日 オリンピック準備委員会
測定小委員会 事務所
- 18日 競技科学研究会 中央亭
- 19日 関東学聯水球実行委員会 中央亭
- 23日 飛込委員会 事務所
オリンピック準備小委員会(競泳) 晩翠軒
- 24日 理事会 事務所
- 27日 競泳飛込合同練習終了
- 3月1日 競泳競技委員会 事務所
- 3日 常務理事会 事務所
- 4日 水球委員会 事務所
測定委員会 事務所
- 5日 記録委員会 事務所
- 8日 小學校委員会 事務所
- 10日 オリンピック準備委員会 事務所
- 11日 競技科学研究会 中央亭
- 12日 関東学聯飛込委員会 事務所
- 13日 オリンピック準備競泳委員会 事務所
- 15日 関東学聯実行委員会 事務所
- 17日 常務理事会 事務所
- 19日 飛込委員会 事務所
- 22日 文部省より11年度奨励金下附さる
- 24日 理事会 事務所
- 25日 関東女子合同練習終る
- 28日 関東学聯飛込委員会 事務所
- 29日 関東学聯実行委員会 事務所
- 30日 指導普及委員会 事務所
- 4月1日 水球委員会 事務所
- 2日 関東学聯実行委員会 事務所
- 5日 男子競泳飛込春季合同練習始まる
- 7日 常務理事会 事務所
- 8日 競技科学研究会 中央亭
- 12日 関東学聯水球委員会 事務所
- 14日 オリンピック準備委員会 事務所
- 16日 学聯飛込委員会 事務所
水聯飛込委員会 事務所
- 19日 指導者講習会・指導者検定試験委員会 事務所
- 20日 関東学聯実行委員会 朝日新聞社
同 總務委員会 同
- 21日 常務理事会 事務所
- 22日 女子部委員会 事務所

- 23日 水球委員会 事務所
- 26日 指導者講習会委員会 事務所
- 27日 学聯登録管理委員会 事務所
学聯水球委員会 事務所
- 28日 理事会 事務所
- 30日 関東学聯実行委員会 事務所
- 5月1日 “水泳”, 44.45倍號發送
飛込委員会・学聯水球委員会 事務所
- 5月3日 メデイカ選手 午前八時着京
- 4日 帝大プールにてメデイカ歓迎室内大會
- 5日 常務理事会兼メデイカ歓迎會
- 6日 水球委員会 事務所
- 7日 記録委員会 事務所
関東学聯実行委員小委員会 事務所
- 8日 関東学聯水球飛込委員会 事務所
- 9日 日本学聯代表委員会 中央亭
- 10日 常務理事オリンピック準備委員会 事務所
指導者講習会實務委員会 事務所
- 11日 指導者講習委員及検定試験委員会 事務所
- 12日 常務理事会 事務所
- 13日 早慶打合せ會 事務所
- 14日 飛込委員会 事務所
- 15日 学聯水球レフリー會 事務所
- 17日 競泳池公認委員会 事務所
- 18日 飛込委員会 事務所
関東学聯水球委員会 事務所
- 19日 常務理事会 事務所

◆後記

經濟界の情勢は河童の世界にも影響し、御承知の如く前號から紙質の底を余儀なくされた、此點惡からず。

充分な時間の不足と編輯不慣れの爲仲々思つた通りの雑誌は出來ないが、次號から精々努力し、御希望に添ふ様にしたいと思つてゐる。

尙本號の表紙は東京高藝の井口君の筆になつたものである。(藤原)

日本水上競技
聯盟機關雜誌

水 泳

第46-47倍號

昭和十二年六月十五日納本
昭和十二年六月二十日發行

(日本水上競技聯盟代表)

編輯兼發行人 藤 原 豊

印刷者 山 口 英 夫

印刷所 東 英 社 印刷 所

東京市京橋區京橋二丁目七番地

本號特價六十錢

定價30錢 年8回發行豫定・8回分¥2.40

豫約申込者に限り頒布す(1年前金豫約
は送料不要)

廣告料 10圓乃至35圓 御申込次第詳細回答

發行並 東京市麴町區丸ビル581
申込所 日本水上競技聯盟編輯事務所
振替口座東京三九九一九番

水泳補助運動

一部 金貳拾錢 (送料三錢)

来るべき東京大會に備
へて目捷の水泳シイ
ズンに

合理的な練習、不變な調子維持
の爲必ず必要な補助運動に就い
て、日本水泳界の權威松澤、金子
柳田、三氏執筆に依る『水泳選手
の冬季練習』『水球選手に必要な
補助運動に就て』『水泳補助運動
の實際』を網羅せる本書の一覽
を!!

日本水上競技聯盟 標準泳法

定價 金拾五錢 (送料三錢)

水上日本の諸權威が説
くこの書こそ新らしき
水上日本の原動力たり
得と信ず!!

この書こそ水習得者の
指針として必讀の書な
りと信ず!!

各派の傳統的諸泳法の綜合より現代水上
日本の主流を成す各種競泳法、或は水泳
に應用すべき泳法等凡そ吾等が水中に於
ける動作として必要なる泳法を斯界の權
威たる日本水上競技聯盟標準泳法委員十
數氏による最高無二の總括的指導書であ
る。

申 込 方 法

宛 名 東京市麴町區丸ノ内二丁目二番地
丸ノ内ビルディング五八一區

日 本 水 上 競 技 聯 盟

送 金 振替又ハ小爲替御利用ノ事
振替口座東京三九九一九