

徒手体操について（そのⅠ）

18世紀以後の思想と実践を中心に

池 田 隆 二*

On the Subject of Gymnastics (Part I)

About the Thought and the Practice of Gymnastics after the 18th Century

Ryuji IKEDA

In this report, I want to study the historical development of gymnastics together with a special consideration of the future way of gymnastics.

This report consists of the following five parts.

- 1 The object of gymnastics
- 2 The way to keep health in the ancient Orient
- 3 The thought of Renaissance in the latter term
- 4 Germanic gymnastics and Swedish gymnastics
- 5 The development of modern gymnastics

1 徒手体操の目的

今日の徒手体操は「身体を均斉円満に発達せしめる目的をもって解剖学，生理学，心理学，などの自然科学を基礎として人為的に考案された一連の身体運動である」と定義づけられている。がここで大切なことは自覚運動であると同時に人為的に考案されている点にある。ここで人為的に考案されたということは各種スポーツと異り起源が自然発生的なものではなく，その発展の史的考察から多分に人為的に医療の目的を持って今日にいたっている点にあると思われる。がしかし今日おこなわれている徒手体操は必ずしも保健的医療的なもののみを意味するものでなく，広くは各種スポーツに応ずる補強運動，矯正運動，準備運動，整理運動の手段として実施されておるところに徒手体操のねらいとしてあげることができる。いずれにせよ徒手体操とは器機器具からはなれ身体運動をおこなうことにより身体の健康そのものを第一義の目的としている点であろう。

徒手体操の歴史的発展を考察するにあたって徒手体操だけの歴史をたどってみても困難である。というのは今日の徒手体操の形式を作りあげたのは18世紀以後においてのことであり，それ以前にいたっては何時だれによって作られ，どのような経路によって伝わったかということが明らかでない。今日の徒手体操という身体活動そのものが古代から体育的身体活動として歴史と共に歩み今日にいたったからである。

ここで洋の東西を問わず今日の徒手体操を理解するにあたって18世紀以後の北欧における体育家の思想と実践と特に東洋における古代を中心として今日の徒手体操に通づる身体運動の歴史の中から断片的に考察を進めていくことにしたい。

* 中部工業大学保健体育講師

2 古代の東洋における健康法について

インドにおける yoga 修行法は呼吸の抑制, 感覚の統御, 禪定, 心統一, 思考, 三昧によって自己の力の中に全自然的な力がふくまれているということから自己の力を知るために修行するものであって, 精神統一, 長寿の療法, あるいは思考が温和になり平和に暮らせるということが主な目的とされている。おこなう動作は身体の柔軟性を生かし不自然な姿勢でしかも安定をとりながら修行するものでありその動きはゆるやかできびしく, 静かで激しい方法を取り身体各部のホルモンを刺激するのに役立っている。この yoga に似た美容体操や健康法の性格をおびたものが現在日本にもおこなわれている。その動きは yoga とやや異り動的である。又日本において信仰と体育を結びつける見方から近代登山は山岳信仰から始まり修験道なる山伏が心身の練磨のため山奥にある寺を尋ねた事実を考えると古い寺は山にあることがうかがえるし, 徒歩のごとく老婆が山の観音様にお参りするため老体にむちを打って苦行したことは長寿の願いをこめておこなった身体活動とみてよからう。釈迦もヒマラヤの奥で修行したと伝えられているように支那においても古い寺は山にあるようである。又宗教的目的から聖地や霊場を巡礼することもインドや中国でもあるようで日本では平安時代中期ころから始まったとみるむきもあり, 盛んな時は鎌倉時代といわれ, 空海(弘法大師)の四国88ヶ所巡礼, 親鸞の弟子24人にゆかりのある関東24輩巡礼, 西国33ヶ所巡礼等各地に小型巡礼も多々ある。巡礼は江戸時代もさかんであり, 豊川稲荷等現存する神社はこの時代のものといわれており, 死んだ親や子の菩提を弔へたり又重い病気におかされた者には巡礼することがすすめられた。現在健康法の一つとして「歩け, 歩け」運動なるものが各地でおこなわれはじめたが信仰心より発した巡礼は現在の「歩け, 歩け」運動とはやや目的はちがうにせよ, にかよった身体活動とみたいがむしろ現在の徒手体操との関連性からでなく健康法の目的をもっておこなわれた身体活動と信仰との結びつけとしては興味ある事柄である。

古代支那にも現在でいう医療体操のようなものがおこなわれていたようで, 黄帝の時代靈魂不滅ということで坐臥の行があった。これをフランスでこの文献をスウェーデンのリングが見て彼の医療体操へのヒントともなりえたという説もあり, その呼び方は導引, 按摩等で広義の導引は按摩, 体操, 調息(呼吸法)を含み狭義には按摩や調息に対する体操的な運動(医療体操)である。わが国にもこの導引は古代において伝来したようであるが文化文政以後西洋の衛生学の伝来により導引, 按摩等は次第に影をひそめ, 運動が養生法の重要項目となる導引から運動への転換期はだいたい文政天保の頃とみてよい。近世の導引に引用された大陸の導引法の重要なものは華佗五禽戲, 八段錦導引法, 彭祖の導引, 老子導引法, 天竺按摩法, 十八羅漢導引法, 婆羅門導引十二勢, 巢氏導引法, 陳希夷二十四坐功法等がある。これらの中で華佗五禽戲については医療体操の一種と考えられ華佗は古代支那の医師で中国後漢の頃の人だといわれている。五禽とは虎, 鹿, 熊, 猿, 鳥のことでこれは迷信的であろうが人間の病気は身体の一つ所に血液がたまるとそれがもとで病気になるという考えから原野をかけめぐっている動物の元気な姿を見, 身体の流血をよくするのはこのような動作をすればよいと考え動物の動作をまねて体操にとりいれたようである。わが国においては特に江戸時代の儒医の養生書にとりいれられ明治に入ってから小学校教科書にも引用され現在小学校低学年でも模倣(方法)遊びの形としてお

こなわれている。又八段錦導引法は「導引体要附録」として正徳年間に刊行され8種目のすぐれた導引法の意味であり中国の幼真道士の作で明の陳希夷と高廉が註を加えたといわれておるが確かではない。八段錦導引法は大別して坐位と立位でおこなうものがある。江戸時代の儒医の間にみられるものは坐位で立位でおこなうものには南、北両派があり、南派は更に文八段武八段に分れ文八段は坐姿勢のものが比較的多い。北派は剛を主とし南派の武八段と似ている。総じていえば坐位の方は純然たる医療体操として発展したものであり立位の方は護身術として拳法から発展し養生法にも利用されるにいたった。この導引法をみると姿勢の矯正を重視しており胸部の発達に重点をおいていたようにうかがわれスエーデン体操と共通した点があげられる。日本においても古来按摩導引法として現在でもおこなわれているが、いずれにしても医療体操としてその端を発しておこなうことである。古代ギリシャでも競技が盛んであった頃、又日本の相撲でも準備的動作として身体各部の柔軟運動というような動作が必然的に生まれていたであろうし、ギリシャの *Gymnasion* の練習風景から推察してもうかがえる。日本の相撲も四股とか、仕切りというものが準備的な動作としておこなわれておった。このようにして古くから医療体操とか補強運動とか信仰心から徒手体操の発端がうかがえる。これらの断片的な身体活動を現代の徒手体操と解するよりもわれわれが今日いう徒手体操は中世の封建時代からギリシャ、ローマの文芸の復興と共に人間性の育成ということが強調され、古代文芸の復活のみならず積極的な文化創造、人間形成を意味するルネッサンス以後の先駆者たちの思想と実践について考察していかなければなるまい。

3 ルネッサンス後期の思想

15、6世紀イタリアでは古典文化の研究が盛んとなりこの人文主義者は古典の本質を構成する自由で美しく尊厳なる人間性を高揚するということであった。人文主義思想に踵を接して実学主義思想家が抬頭した(16世紀～17世紀)。彼らは経験的事物にそくする教育を尊重しそれぞれの立場から現実生活を有効に展開するために身体を陶冶し健康を増進することを強調し体育重視の思想が強まって来た。中でもロック(John Locke 1632～1704)とルソー(Jean Jacques Rousseau 1712～1778)は18世紀以後の体育の発展に大きな影響をあたえた。ロックは実学主義思想家のモンテニュー(Montaigne 1533～1592)の影響を受け書物による教育を排した。さらに彼は医学的な知識を基礎として児童の体育を論じ、ここにはじめて彼によって体育に医学的な面がとりいれられた。これは後のスエーデン体操の創始者リングなどに与えた影響(医療体操)は見逃すことはできない。後世彼を学校衛生法の創始者であるといわれておるのもこのためである。ルソーは児童の個性の自然的な発達をみとめ児童をあらゆる束縛から開放することを望んだ。この自然、自由主義的な教育思想は彼の著(エミール)においてみることができる。この自然主義的思想は汎愛派の体育家やドイツ体操にあたえた影響は偉大なる功績であった。さらに彼は体育は意志にまでの体育、教育としての体育でなくてはならぬと考え、ここにはじめて教育としての体育の芽生えを見ることができる。これらの思想を実践に移したのが汎愛派のバセドー(Johann Bernhard Basedow 1723～1790)でありザルツマン(Christian Gotthilf Salzmann 1744～1811)である。これら汎愛派の体育を教育的方法において理論づけさらに自然科学的な方法において理論づけたのはグーツムーツ(Johann Christian Friedrich Guts-

uths 1759～1839)である。彼は近代体育の基礎を作った。彼の著「青年のための体操」にそれを見ることができる。その第一編は「身体運動の必要性和その目的」第二編は「体操は身体の完成を究極の目的とする身体運動の一連列である。かかる完成は身体の持久力と力、敏捷さと美しきさ、によってなされる」と述べている。彼の体育思想教材はヤーン (Friedrich Ludwig Jahn 1778～1852)をはじめ、リング (Peter Henrik Ling 1776～1839)、ナハテガル (Franz Nachteggall 1777～1848)などによって受けつがれそれぞれスウェーデン体操、ドイツ体操、デンマーク体操となって発展した。中でもヤーンとリングにいたってはじめて現存する徒手体操の登場をみることができる。

4 ドイツ体操とスウェーデン体操

(1) ドイツ体操

バセドーに源を発しグーツムーツによって体系づけられたドイツ体操は、彼のおこなった教材を(1)8つの基本的な運動(2)手の作業(3)青少年遊戯、に分けられ自然発生的なスポーツ形式の運動をおこなったが、フィフヒテ (Gerhard Ulrich Anton Vieth 1763～1836) ペスタロッツ (Johann Heinrich Pestalozzi) によって発展をし教育手段として学校に取り入れられた。ペスタロッツの教育における体育観はグーツムーツとほとんど同じであり、体育の形式もグーツムーツのものを採用したのであるが基本体操として関節運動をおこない人為的に徒手の関節体操をはじめたが、ヤーンなどは「人形の運動」にすぎないと批判をおこなっている。関節体操も、後年学校体操に取り入れられヤーン式体操を学校に適するように学校に入れ秩序、行進、遊戯、器械、体操教材を整理排列し合理化したシュピース (Adolf Spiess 1810～1858) に示唆を与えている。その点徒手体操の発展途上に大きな影響をもたらしたといえる。

ドイツ体操の父といわれるヤーンはスウェーデン体操のごとく科学的基礎を強調するものではなくドイツ青少年の身体を鍛え精神的、道徳的に向上させようとした。彼の著書「ドイツ体操術」の中に述べているように彼の体操は意志教育の手段であり人為的に器械を使用したことに特徴を見出すことができる。器械を使用するにあたり初心者には準備として徒手体操をおこなっており、ヤーンの体操が意志的、鍛練的な面を強調したことと同時に彼のおこなった徒手体操は現在でいうスポーツの準備、整理運動的であったとみてよからう。彼は Hasenheide (1811年7月建設)の体育場における教材としてはじめはグーツムーツの方式を取り入れ走、跳、投、登、格闘、跳馬、剣術、水泳、行軍の如きものをおこなった。1812年には鉄棒や平行棒を設置した。ヤーンのおこなった体操はいうまでもなく国家的背景がありこれを無視することはできない。又彼は体操に国民的、民族的精神をおこみ汎愛派の人々が使用した Gymnastik の語を Turnen という独特の語をもって彼の体操を表現した。

(2) スウェーデン体操

ヤーンと同時代に同じように愛国的情熱から体操によって青年の体力を増強しようとしたのがスウェーデンのリング (Peter Henrik Ling 1776～1839)である。ドイツのヤーンが精神的な面を強調したのに対して彼の体操は彼の著書「体操の一般的原理」の中で体操の理論は人体の諸器管の法則に合った身体活動の学問でなくてはならない。ゆえに身体活動の目的は身体の調和的發展にある。とい

い生理学、解剖学の基礎の上に構成されるべきことを強調し自然科学を基礎とした人体生理の上にたって科学的な体育方法を確立しようと試み、強健な者と同じに虚弱者に対してもその方法を考案したことは特筆すべきであろう。スエーデン体操の内容は、教育体操、兵式体操、医療体操、美容体操の4つに分けられ体操軽具を使うものと徒手でおこなうものとに分かれ徒手でおこなうものには能動的と受動的な運動に分けられていた。中でも彼は徒手体操を重視し「筋肉体操をおこなうことによって普遍的な身体練習をすることができる」といっておることからもうかがえる。教育体操は身体を意志のおもむくままに動かし人間本来の能力を全身体に分配し、兵式体操は武器等を使用し自己の体力で敵を圧し、医療体操は不均齊な発育発達を矯正しようとするものであり、美容体操は人間の思想や感情を動作によって表現することを目的とするものであるが美容体操は当時実際にはおこなわれていなかったようである。これらの体操は互に調和が保たれることが必要とされているが、この4つの運動体系の中で精神的な方面は主として兵式、美的体操に、身体的な面は教育、医療体操にみることができる。これらスエーデン体操が近代体育に対し科学的な方向づけをしたことは高く評価されなければならない。

ヤーン、リングによって代表されるドイツ体操、スエーデン体操は各国において普及され多少方法上の違いはあれその形式はドイツ流かスエーデン流かの二主流になるであろう。わが国に取り入れられた教育体操もスエーデン体操の形式が多く中にも倒立、転回、跳躍、けん垂等のドイツ体操の運動形式も含まれている。

1860年代に起ったスエーデン体操に対しヤーンの体操特に平行棒運動を中心として論争がまきおこるのであるが結果においてはドイツ体操の勝利であった。この論争はヤーン式体操に対するドイツ人の科学的認識を深めたということは見逃せない。従来なんの批判も反省もなくおこなわれていたドイツ体操の特質と欠陥がこの論争によって理論的に解明されたのである。

5 新しい体操の発達

1850年代からの世界はルネッサンス以後文化のつぼみが一時に開花したような時代に移り体操もそれまでの形式に批判を加えもっと身体其自然性を重んじた美と律動が体操の中に流れるようにおこされていくのであるが、グーツムーツからヤーンへそして「ドイツ学校体操の父」とさえいわれたシュピースの体操形式が「精神のない器械人形流」と批判したオットー・ハインリヒ・イエーゲル (Otto Heinrieh Jaeger 1828~1912) を筆頭に1903年「体操についてはドイツ式もスエーデン式もわれわれは満足しない、何となれば両者は根本から美的要素が欠けているからである」とアルフレッド・リヒトワルク (Alfred licht-wark) がいっており、ノイエンドルフ (Edmund Neuendorff) 或は「スイス体操の父」と呼ばれたクリアス (Phokion Clias 1782~1854) も1829年「乙女的美と力のための運動」という書物を書き少女の美と力への道としての体操を提唱した。これらの人々はシュピースの体操における美と自由さが欠けることを指摘しているところに同じ立場をとっている。これら美という立場から音楽家、舞踊家などあたらしい体操の提唱者が出現した。仏人フランソア・デルサート (François Delsorte 1811~1871) はフランスにおける律動体操の初期の主唱者で、彼の体操はヘトヴィヒ・カルマイヤー (Hedwig Kallmeyer)、ベス・メンゼンディーク (Bess Mensendiek) によ

て発展し律動派の中で生理学派といわれるほど合理的な傾向を有していた。又彼の門人の一人アメリカのスティールマッケーは1893年「表現の体系」Systemoratory, を出版した。デルサートの運動及び表現に関する体操の考え方はアメリカ婦人ジェネヴィエーヴ・ステビン (G. Stebbins) によって発展せられた。1900年カルマイヤー(H. Kallmeyer 1868～)は「生理的に非難すべく、又破壊的で偏頗でかつ有害なことは美的にも又しかりである。しかし身体構造及びその成長が生理的及び解剖学的関係から生ずることは真の美学に決って矛盾するものではない」と体育から発する舞踊の改革を認めて述べている。これらの先駆者の中で特に律動体操を主唱したのがデルサートでありステビンであり、これをおし進めたのがメンゼンディークでありカルマイヤー、メンツラー (Dora Menzler) である。デルサートは自然的な運動の法則を研究し美学の法則によって運動及び表現に関する法則を発見し動作による自己表現を目標とする一連の体操を考案した。アメリカのステビンもデルサートの主唱に傾倒し動作の表現に美的体操の構想のもとでその運動形式はスウェーデンのリングの思想を近代的に発展させ純芸術的目的のために構成された運動法をその身体的効果に関して吟味しようとし特に女子の日常生活を一層能率化する体操を考案した。ステビンの門下生ベスメンゼンディークは女性の日常生活の姿勢において作業上、健康上よくないところをとりぞこうとし方法的には解剖学、生理学に根拠をおいており衛生的体操効果を強調したが彼女もステビンと同じくその根本原理はスウェーデン体操の傾向にあり、特にその体系を身体の特性に合わせようとしている。これらは歴史的、美的、芸術的傾向から出発しており他の流派より静的であるところに特色をみることができ。カルマイヤーもデルサート、ステビンの思想下にある運動の多様性に重点をおき呼吸、筋緊張、筋解緊の3つの根本要素から良い姿勢に到達しようとしたのであり体系の主眼とするところは身体の調和的形成、運動法則にもとづいた運動美の訓練、舞台及び音楽的印象の表現媒介としての身体の訓練にあった。カルマイヤーの弟子メンツレは保健的要素を重視し身体をその全体にわたって把握する活動をメンゼンディーク体系の純体操の基礎の上に立って結合している。その運動の基点は身体に縁のない障害を除去することを解緊運動によってみいだした筋緊張と筋解緊にあった。これらの中に孤立して研究をおこないドイツ形式、スウェーデン形式に加え彼女自信の原則により舞踊だけでなく新しい体操にも影響をあたえたイサドラ・ダンカン(Isadora Duncan 1880～1927)もあげなければならぬ。メンゼンディークとカルマイヤーは純身体的立場に立ち身体から重要なものであり「緊張と解緊運動の遂行に際しての最小力使用の法則、運動への心霊的精神的参与及び身体の重心より起こされる運動指導」という法則はあまりにも意識的であるという見方からその反動がおしよせてきたのである。ジャック・ダルクローズ(Emile Jaques Dalcroze 1865～1950)は運動技術改革のため音楽界からあらわれ身体運動を芸術的表現の一手段としたことはわが国でもよく知られておりオーストリアの音楽家として又律動体操の創始者としての彼女は、タイム、リズム及び運動の相関関係を研究し音楽のリズムによる感情の表現方法を考案した。音楽的要素が体操にも有益であるという証明をあたえたことと音楽的教育から体育への橋渡しをしたことは彼の大きな功績といえよう。又絶対聴覚の訓練をしているうちに音楽的感覚は聴覚だけでなく、全身の筋肉的、神経的作用によるものと考え音楽を聞いてすぐに肉体運動に反応するような練習法を考えた新音楽教育法は今日ダンス指導の中に Rythmique とい

う言葉で使われている。彼の最良の弟子であり表現体操の提唱者であるドイツのルドルフ・ボーデー (Rudolf Bode 1881～) はダルクローズと同じく音楽界からあらわれた改革家であり、彼の表現体操の主唱は文明と共に機械化された生活から表現力を再生させようとし律動を重視し一切の自然美は運動の律動経過にあると説き、腕の解緊運動を試み弾奏に必要な筋の解緊は運動が手関節ばかりでなく、全身運動から由来する時にはじめて期待することができると悟り運動を①緊張運動 ②解緊運動 ③振動運動 ④表現運動の4つに分けこれを調和結合することによって精神生活を筋運動に表現することを説き筋の緊張、解緊が交互におこなわれると振動が生ずる、という三原則をうちだしたことで後代の新体操考案の人々の中でも特記すべき人といえよう。ヘトウィヒ・フォン・ローデン (Hedwig von Rohden) とルイゼ・ランガード (Louise Langard) はメンゼンディークとカルマイヤーから影響を受けた女性の体育家であり二人でローエラント学校を作り運動の経過の出発点を呼吸に認める一方法を構成しローエラントにおける身体訓練の見解と方法についてランガードの言葉で知ることができる。「先づ律動運動と律動化された運動とを区別する能力の訓練が必要である。これに応じて練習者は遠心力と求心力とを学び、これを自己の身体に感得する。こうなると練習者は第二の中心運動にある程度の力を移すかあるいは変換するために二者の間をおこなう能力を得る。身を重力に委せつつ練習者は最も速い運動中にも絶対の安定を見出すであろう。この体験の中に彼は身体の内相に相関作用によって形成されたところのすべてのものを発見する」と彼は身体に作用する諸々の力、即ち重力、求心力、遠心力、吸気、呼気等に対して活発な感覚をみだそうとしている。方法的には円滑な運動を呼吸から起し空間感覚に得られた身体体験を意識に翻訳しようと努力する。この体操の静的部分の簡単な停止運動、重点運動及び解緊運動と結合している運動練習は全身体の意義深い完全修練を目的としている。又女性体育家で呼吸 (吸気、呼気、休止) を体操の基礎においた人にシュラーホルスト (Schlaffhorst) とアンデルセン (Andersen) をあげなければならない。ドイツのルドルフ・フォン・ラバン (Rudolf von Laban 1879～) とその弟子メリー・ウィグマン (Mary Wigman) は有名な舞踊家でドイツ体操を自然的方向へ発展させた人ともいえる。舞踊の開拓者であるラバンはバリでバレエを学び姿勢や動作における芸術的表現としての舞踊動作そのものの喜びからくる素人舞踊並びに近代社交舞踊とに区別した人であり、新しい体操の分野にも貢献した人たちである。1904年「わが体系」を公表したミュラー (Toergen P. Müller 1866～) は彼の体系において日々約15分体操を提唱し身体を柔軟かつ強力にするために胴体ならびに四肢の運動と水浴の前に裸体体操を水浴の後には冷水摩擦による鍛練運動をおこない筋肉の発達だけでなく内臓諸器官の強調に役立つ運動の形式をとっており特筆すべきことはその体系を男子、女子、子供とそれぞれにおいて構成したことにある。1931年日本に立寄りデンマーク体操を紹介したニールス・ブック (Niels Bukh 1880～1950) は「基本体操」なる方式を考案した人で有名である。ブックはデンマーク農村青年の身体の基礎的改善、矯正、発育促進を目標とした基本体操を作ったがこの体操はスエーデン方式に立ってはおるがリングの生理学、解剖学の基礎科学に心理学的な立場を加え関節や筋の可動性、柔軟性、神経の敏捷性、巧緻性を目標としたことに特色を見出すことができる。彼はスエーデン式という一つの形からぬけどもっと自然的な方法で体操を考案した北欧体操の自由派といえる。ニールスブックと共に北欧体操の自由派の人々

にはエリン・ファルク (Elin Falk)、ビョルクステン (Björkstén 1870～)をあげることができる。このような自由派の出現と共にドイツ体操に「新ドイツ体操」としてドイツ国内はもとより欧米各国に示唆を与えたアドアルベルト・スラマ (Adalbert Slama 1884～) にいたるのである。彼は体操の4つの原則すなわち健康、姿勢 (姿勢形成、動作形成、身体形成)、作業 (内臓諸器官の能力を促進する練習すなわち健康増進運動)、内容 (身体修練の中に含まれてあるべき心意的な価値を考えている) をみいだしている。この他オーストリア学校教育改革者であり特に自然体育の思想を大正15年以後においてわが国学校教育に大きな影響を与えたガールホーフエル (Gaulhofer) あるいはシュトライエル (Streicher) は将来体操はいかに形成すべきかの研究を進めておりガールホーフエルは広い立場に立って学校体育の多様性を理解再生した。一方シュトライエルは女性のもつ心身の特性に応じた体育運動を提唱し、ガールホーフエルと共に純粋に教育学的観点に立ってオーストリア学校教育を作りあげたのである。

上述したような律動形式の体操の発展をみたが、これらの体操が現在北欧において新体操 (Moderne Gymnastik) という言葉におきかえられ、新体操国際連合 (会長ドイツのメダウ H. Medan) として新体操の研究会も開かれている。これらの体操は律動を重じており、律動を重視した表現体操の方式が生みだされてくるものと思われる。体操の発達から新体操までの過程の中に男子を対象としておる律動形式 (表現体操) の体操がおくれており今後の徒手体操の大きな課題となるであろう。男子の徒手体操はスウェーデン体操形式、ドイツ体操形式にその影響が大きいと思われるが男子の体操における力強さはブックによって強調せられておるが律動形式の動きを取り入れるにしても体操の対象となる3部分すなわち骨格、筋肉、脳にかかる負荷が大きくなるような力強い体操形式が望まれるであろう。一方女子における体操もますます舞踊化されてきておる傾向にあり、女子にも力強さをもっと強調してもよいのではなかろうか。現在軽器具を使う運動がおこなわれておるが今後われわれが希求している徒手体操を確立するためには前述のような女子における舞踊的傾向より脱しもっと基礎科学の上に立って律動的な動きの様態及び力強さが考慮されなければならないであろう。いずれせよ今日までおこなわれてきた徒手体操の長所と理論的 (心理学、力学、解剖学、生理学) な解明によって生まれる徒手体操でなくてはならないであろう。以上のような見地から新しい徒手体操の指向について今後の研究課題としたい。

参 考 文 献

- 1) 今村嘉雄 体育の歴史 (昭和29年12月)
- 2) 大谷武一 大谷武一体育選集 (昭和35年6月)
- 3) 浜田靖一 図説徒手体操 (昭和38年12月)
- 4) 東京教育大学体育史研究室編著 図説体育史 (昭和39年9月)