



Title	19世紀における医学者の身体運動論
Author(s)	鈴木, 敏夫
Citation	北海道大學教育學部紀要, 31, 181-191
Issue Date	1978-03
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/29179
Type	departmental bulletin paper
File Information	31_P181-191.pdf



19世紀における医学者の身体運動論

鈴木 敏 夫

Physician's Opinions on the Bodily Exercise in the 19th Century

Toshio SUZUKI

1. はじめに

日本において、身体運動の促進と教育への体育導入に無視出来ない影響を与えたのは、ようやく隆盛を極めつつあった洋学（蘭学）研究に注目した、中でも、とりわけ蘭医と呼ばれる一連の医学者達であった。

勿論、彼等の身体についての合理的認識は、ただちに実践につながることはならなかったが、それが科学的身体観の受容の一環として眺めた時、重要な意味を持つものであった。

はじめに、その前提となつた洋学、なかならず西洋医学の導入の背景を概観したい。享保年代（1716～）以後になると、封建的危機が進行するにつれ、封建教学としての儒教の思想的權威は失墜しはじめ、それに併なつて学派の対立、混乱が生じた。特に、朱子学・陽明学の批判として登場した古学派——古学の主張者として荻生徂徠があげられる——は、儒学界に動揺を与え、その影響は李朱医学（宋学）¹⁾の立場に立つ医者にまで及んだ。その結果、山脇東洋・吉益東洞らの主唱した「古医方」の親試実験主義の思想を呼び起した。

このように、伝統的な儒学＝宋学にもとづいた李朱医学への懐疑の中から、西洋医学（生理学・解剖学等）への接近の態度が生まれた。そして、多くの先進的な医学者は、西洋の科学的実験方法を採用して行った。

一方、抬頭して来た全国的な商品生産の発展と国内市場の形成は、従来の幕府の分轄統治政策の限界性を露呈し、西洋の生産諸技術の導入を容易にした。このような背景の中で、洋学は医学をはじめ、諸分野に浸透した。

さらに、西洋医学の導入を決定的なものとした要因に、旧来の医学が当時の社会的矛盾に対して無能であったことがあげられる。続発する饑饉と疫疾（伝染病）による人口減少・社会不安という状態は、西欧の防疫制度についての調査・研究を促進させた²⁾。また、一方では、民間の蘭学者によって、西洋衛生学が摂取されはじめた。

こうした動向は、西洋医学に関する翻訳書の刊行が幕末において特に顕著なことからも窺える³⁾。洋学なかならず医学の実用性は、この時期における最も重要な課題となった。

彼等が著わしたものは、ヨーロッパにおける生理学・衛生学についての体系的な知識の集積であった。そして、人体の生理的諸過程の解明と、その合理的認識を追求する分野において、身体運動がその対象となることは自明であった。事実、それらの医学的効果が啓蒙養生論として、広く説かれることになる。かかる身体の医学的根拠づけは、近代体育の成立にとって、極めて有力な武器となった。

日本では、それを教育と連動させる試みは、公教育創出の起点となった明治5年（1873）

の「学制」に見られる。小学校の教科に登場した「養生法」・「体術」がそれであった⁴⁾。

これまで、今日の保健体育教育の起点が、学制に求められることは明らかにされているが、それがいかなる理由で公教育制度の樹立と共に成立したかという点に関しては、必ずしも解明されているとはいえない。

本稿は、幕末に至る翻訳養生書および一連の医学者の養生論において展開された、身体運動論の内容にふれながら、それが、公教育創出期における身体教育の定立にどのような意味を持っていたのか明らかにしたい。

2. 幕末における養生書の動向

享和から慶応年間(1801~1868)にいたるまで、極めて多くの養生論が書かれた。

近世封建社会において、貝原益軒や香月牛山らを輩出した正徳・享保年間を、養生論の文化の開花期とするならば、この数十年間は、まさに爛熟とまでいえる程の最高の、そして最後の段階に達した時期であった。それは、養生訓などの古典的著作(覆刻版)の急増、あるいは従来と違ったユニークな新しい知識の導入が広く出版書に見られる。養生に関する出版書の増加は、その普及の程度や民衆の医知識とのかかわり状況を示す判断材料となるであろう。

ところで、この数十年間に、どれ位の養生書が刊行されたのであろうか。

さまざまな技術的理由から、その全容については明らかにしがたいが、少なくとも、これまでの調査をもとにただけでも、三十二種となっており、相当な数にのぼっている。とりわけ刊行数が多い時期は、文化文政から天保年間にかけてであり、少なくとも十種が見込まれている。そして、各期ともほぼ、まんべんなく刊行されており、时期的な片寄りが無いのが特徴である。このような隆盛をもたらした背景として、

第一に、古医方の抬頭があった。この医学は単なる復古主義に拠らず、古代中国の医聖が示した真髄を実証によって分析し、事実を検証するという立場を重視した。このような無批判的な古典礼賛を排除した実験精神による研究態度が、この学派の特色であった。それは、17世紀における古学の勃興と相まって、次第に勢力を伸ばして行ったが、早くは、名古屋玄医・後藤良山らによって提唱され、吉益東洞・山脇東洋によって完成された。東洞の臨床治療医学、東洋の実証主義にもとづく解剖観察は、やがて、西洋医学の科学の科学的精神と結合するにいたる。

このように、実証によつて得られた医学的知識は、少からず、養生論に影響を与えたと考えられる。特に、18世紀後半から19世紀にかけて、養生書の刊行が古医方の医者によってなされている。

第二は、かつては極めて特殊な領域であった西洋医学(蘭医学)である。古医方による実証主義の影響、将軍吉宗の洋学の庇護政策と実学の振興によって、19世紀を境としてにわかにその思想を呼び起こすにいたった。この歴史的必然性は、杉田玄白が「形影夜話」の中で述べている。

それが養生論に登場するのは、享和元年(1801)、「養生七不可」によってであった。

漢土阿蘭陀の名家の医書中より、養生の要たるべき一二を取り……彼等が命長かれと、其うけに入ものの為に、不文字七ツを以て、此七事を作り、同しく祝し報ゆるなり…
…⁵⁾

もっとも上文に示されているように、漢・蘭折衷の立場が貫かれており、本格的な蘭医学

の導入にはいたっていない。

ところで、幕末にいたる養生書刊行の経緯を、年代順に図表の如く整理したが、この文献目録は未発掘の資料等の存在を勘案すれば、かなり大ざっぱな例示となろう。この中で、文政10年(1827)の「蘭説養生録」は、翻訳衛生書の初期的文献として注目される。内容はドイツ人、フーフェランド(C. W. Hufeland)の衛生書の邦訳であった⁹⁾。

19世紀における養生書目録

養生関係書物	著 者	和 暦	西 暦	養生関係書物	著 者	和 暦	西 暦
養生談	松田 松亭	文化 15	1818	簡易養生記	沼 義信	天保 14	1843
延寿養生談	谷 了閑	文政 3	1820	養生新語	山下 玄門	嘉永 3	1850
長命衛生伝	—	文政 6	1823	知幾約言	平野 元長	安政 元	1854
田子養生訣	田中雅楽郎	文政 9	1826	胡地養生考	岩谷 省達	安政 3	1856
養生随筆	河合 元硯	文政 9	1826	秘法日用養生訓	土兼 義明	安政 4	1857
養生論	久保 謙享	文政 9	1826	養生手引草	山東 京山	安政 5	1858
養生一家言	百瀬 養中	文政 10	1827	玉の卵槌	平野 元長	—	—
蘭説養生録	岡 研介訳 高野長英	文政 10	1827	衛生覧要	松本 元泰	—	—
養生一言草	八隅 景山	天保 2	1831	養生はなし	八隅 景山	—	—
養生主論	松本 通斎	天保 3	1832	健全学	杉田 玄端	文久 3	1863
養生要論	鈴木 胤	天保 5	1834	養生法	松本 良順	元治 元	1864
養生訣	平野 元長	天保 6	1835	扶氏長生法	辻 恕介	慶応 3	1867
朱雀 経験 養生弁	水野 沢斎	天保 13	1842	三兵養生論	久我 俊斎	慶応 3	1867

その後、いくつかの翻訳書が刊行される。杉田玄端の「健全学全六巻」(1863)は、これまでの養生に関する学問的な体系をもくろみ、Hygiene(健全学)なる新語を用いた。また、松本良順「養生法」(1864)、辻恕介「扶氏長生法」(1867)も注目される。

嘉永以降(1847～)の養生書は、ほとんど蘭医学ないしは、その影響を受けたものとなっている。

3. 伝統的な在来の身体運動論

「養生は気をはれやかに曇なく、事すくなきを第一と知れ」⁷⁾といわれ健康にして心豊かな身心の安寧に、日常の身体的諸活動のあり方が関与することは、古くから知られていた。

知られるように、貝原益軒の名著、「養生訓」には、明らかに「養身」重視への志向が見られる。

養生の道、多くいふ事を用ひず、只飲食をすくなくし、病をたすく物を食はず、色欲をつつしみ、精気をおしみ、怨哀憂思を過さず、心を平にして気を和らげ、言を少くして無用の事をはぶき、風寒暑湿の外邪をふせぎ、又、時々身をうごかし、歩行し、時ならずしてねぶり臥す事なく、食気をめぐらすべし、是養生の要なり⁸⁾

益軒によれば、歩行をはじめとする日常生活行動や古代中国伝来の「導引法」(医療体操術)が、養生法として挙げられる。このように、身体的負荷としては比較的、軽度のものであった。

ところで、益軒は「養生訓」で、労働による適度な身体的刺激に養生的価値を認めたが、

人の元気は「もと天地の万物を生ずる気なり、是人身なり、人此氣にあらざれば生ぜず、生じて後は飲食・衣服・居処の外物の助によりて、元氣養はれて命を保つ」⁹⁾とその価値を「元氣論」に求めていた。身体についての気一元論、即ち、気の身体諸機能の統一性は、必然的に気の集結（生）へと向かわせる。従つて、適度の身体刺激をとまなう日常諸活動こそは、養生の積極的方法とならなければならなかった。

この適度な身体活動の実践こそは、実に益軒養生法の重点課題の一つであった。このように、養生の積極的側面としての身体運動は、益軒以後の養生家にも受け継がれて行った。

19世紀に入ると、これまでの益軒流の身体運動論は大きく転換する。特徴的なことは、スポーツ・遊戯の採用に見られるように、大筋活動を主体とした動的運動に養生的価値を認めたことである。

ここでは、主として古医方に拠った八隅景山の場合を見ることにしたい。それは、奇しくも、景山が自書を大人小児の養生よりはじめ、「古人の名方を拔萃」したと述べたように、それに関する広汎な記述がなされていると考えられるからである。

景山の「養生一言草」は、天保2年（1831）に刊行された。表題からも明らかなように、実用的啓蒙書の類であり、内容は医療・保健・疾病論に及ぶ。

体育スポーツ研究に携る者にとって興味深いのは、景山の運動論である。そこには各種武芸・遊戯・舞踊など、動的な身体運動とその身体的効果が論ぜられる。勿論、内容上の誤謬はあるが、このように系統的に扱われたものは他に例を見ない。

第一は、小児遊戯論の展開である。

幼稚の遊戯は皆天地の道にて、歳三つ四つ五つ六つとなるに随つて、男女夫々の遊びをなすは、是天より養育して、其性を受得たる事にて、やはり養生のはじめ也¹⁰⁾

小児の活動は、時候にしたがい、男は破魔弓・凧の類、女は手まり・やりはご・雛遊びなどが行なわれるが、これら是一つとして養生にならぬものはない。特に世の業（労働）が無い故、消化不良や循環器系の障害を引き起こし易いので、遊戯活動は必須のものとされる。従つて、「能遊ぶ小児は、食物こなれ、両便通じよければ、血氣循環して無病」であり、成長してのちも壮健で「諸芸万能」の基ともなる。養生論の分野で、遊戯論を扱った貝原益軒・香月牛山を越えて、景山のそれはより徹底した医学的知識の導入を試みた¹¹⁾。

第二は、各種武芸の身体的効果についてである¹²⁾。

夫弓は心気を平かにし、胸膈を開き、氣臍下にみち、呼吸能定故に、此道に達すれば、他の武芸の助と成ること云べからず（弓術）

此術も血氣循環するゆえ、生涯無病長寿すべきの術也（馬術）

剣術は第一の芸術にして、人々別而嗜べき業也、其稽古日にも心持よく食物等も、能程したため、心気をしづめ、誤なからんことを先とし、相人の透間をねらふべきを肝要とす、然る上は、胸膈を開き、長生不老の基なり（剣術）

此術は無理なる力をいれずして、立合左右上下前後の受はづみ、先の気の乗るにしたがつて、己が術を施す、気の落着を第一とす（柔術）

手足の押へどころ、胸腹の中所、其人に応じて為す業故に、ゆるかせならざる芸也、此術名人に至れば、無理なる事なうして其術に至るは養生の一なり（取手）

心気の落着、養生道に至らざれば、名人に至ることあたはず（鉄砲）

このように、武芸によって得られる身体的効果は、イ）筋肉および骨形成、ロ）呼吸機能

の促進、ハ) 血液循環の促進、ニ) 精神的気力の充実にあったと云えよう。

第三は、舞踊の奨励である。

人の上には舞踊より 楽しみなし、抑々此業は 心と腹と腰とを定め、意気四支に行き渡り、かつ音聲を清うして、呼吸自ら安寧なるべし
総じて、身体の補償・調整作用としての効果が説かれている。

4. 翻訳養生書の身体運動論 (I)

徳川幕藩体制の危機が進行する中で、支配思想たる儒学の内部矛盾の進化が、洋学的カテゴリーへの認識を高めた。それは医学においては、科学的・実験的方法の導入となり、漢方の古いカテゴリー(五臓六腑・陰陽五行)は次第に有効性を失いつつあった。

とりわけ、天保期に至り、全国的な飢饉の発生や疫病の流行は、都市・農村生活者の生命を脅したが、既にその打開の糸口は儒医学にはなく、西洋医学に求めなければならなかった。そして、幕府をはじめ民間の蘭学者達による、実践的活動が展開された。この時代の必然的要求に答える為の成果の一つが、医学書の翻訳であった。それは、杉田玄白らの手による「解体新書」(1774)の刊行にはじまる。

このように、西洋医学の流入に伴って、近世における養生論は大きく転換することとなった。特に在来の養生論は、その影響を受けて漢・蘭折衷の養生論の出現が見られる。この傾向は、19 世紀と共に一般化した。

ここでは、西洋医学(生理学・衛生学等)に関する翻訳書ないしは、それらの影響を受けた養生書の身体運動について述べたい。

まず、これに関する最も初期の文献は、杉田玄白の「養生七不可」(1801)である。その第七項が「勤=動作、不=可、好、安」とあるように、身体運動論となっている。彼によれば、人間の健康状態は、物質代謝の効果的な作用によるもので、特に血液と此内より製し出される「気」(セイニューホクト)なる二物の働きを促進させる為に、適度の身体活動の必要性が生じるとされた。

動作を好み安逸を好む時は、血液の清きものも、次第に不潔となり、気も是によって閉塞し、百病を生じる因なり……¹³⁾

多々にして、長命なる者は悉く心まめにして「動作を嫌はず、事にのぞんで決断よく成と不成を能弁へしもの」である。決断よく実践がなされれば、「気も滞らず、血液も不潔にならず、此二事(気血)、生を養ふ所の第一なること」¹⁴⁾は明白であった。

玄白が「漢土阿蘭陀の名家の医書中より、養生の大要たるべき一二を取り」と指摘したように、そこには依然として古来の養生訓的命題が反映されていた。西洋医学の影響は、血液論などに新しい知見がみられる程度であった。

これに対して、文政 10 年(1827)、高野長英・岡研介共訳による「蘭説養生録」は、西洋衛生学の翻訳書として注目される。著者らは共に、シーボルトの「鳴滝塾」出身であった。翻訳の直接の動機は、「長州萩の富豪熊谷五郎左衛門の依頼」によるものであった。江戸時代の商家の経営哲学として「養生道」の占める位置は、かの井原西鶴の「日本永代蔵」における「長者丸」の説¹⁵⁾を見るまでもなく、極めて高かつたと云えるが、おそらくそれが、「熊谷商法」の経営哲学に合致するものであったと思われる。

本書は 15 編構成で、うち第 6 編が「運動編」となっている¹⁶⁾。

一、身体の運動は人生養生の急務にして天道也ゆえに人各其職を勤て運動する時は能家を保ち生を安んじ其身壯健なること顯然たり勤めずんば有べからず

一、百姓は常に荒働をする故に多くは壯健なる者は是を以運動は養生第一なる事

一、小児の時より年相応の戯をなし身を運動するは是天然也是を禁すべからずまた年相応に芸術を学び運動をなすべし

一、貴人は常に内居して外に出る時も馬或は駕籠にて運動をなす事少し故に身體危弱に成是に因て飲食の消化乏しく諸器分利の機を失ひ失病を発する人多し運動すべし

一、蒸発氣を発するは運動より能きはなし蒸発氣閉塞すれば是より諸液を腐敗し終に痛風感冒熱病等の諸症を発する也

一、病に因て諸薬を服して効なき者又運動に因て其病治する有り身體を労働させる人ややもすれば胃病風氣病留飲等の諸症を患ふ是等の痛には服薬より運動の効多し

一、学文する人其外居業の人食後は必ず運動を為べし怠るべからず然れども余りに運動の過るも宜しからず

一、居業をなす人必ず早朝におきて運動をなすべし朝の内は空氣も替りまた胃中空虚にして心氣充滿す故に其効諸薬に勝る

一、運動は武芸をよしとす尤余り勞倦に過るも宜からず又日日同じ事なすは宜からず譬ば弓馬劍槍かはりがはりますべし

一、閑暇の時は遊戲といへども必ず一日に一二時は身體を運動すべし病の時薬を服すると思ひ怠ず務れば壯健と成者也當時世上に留飲腹病を患ふるもの多し是人大平の化に浴し逸居して運動をなさざる故也

一、多病衰弱の人は運動をなさしめ難ししかれ共なるだけは勤てなさしむべし是を怠れば諸臓衰弱して諸症を増発する也

一、運動は一番悉く動を上とし歩行是に次馬上是に次身體自由に動し難き人は乗輿舟等もまた宜し

一、コーニング（国王）フレデレキ（人名）曰人は運動するを良とす是天然自然の道也高貴にして終日運動せざるは自然に反する也と智言といふべし

一、夫れ人逸居して運動をなさざれば食進まず動もすれば厚味のもの好みて食す是よりして病を生ずる事多し慎むべし

一、或医曰商家などの居業のみにて運動せざるは是自然に反する物也といへり故に運動は一日も欠くべからず

一、身體を運動する時は飲食をよく消化し血液よく運行す休息するは是に反す故に昼の中體を運動すれば小便も度々通利し夜中寢息する時は小便の通泄少し是を以血液の運行盛なる事しるべし

一、食後俄に荒き働をするは宜からず食折合て後そろそろ運動をなすべし

以上の如く、18項目に渡って運動の内容が示されているが、どのような特色を持っていたのであろうか。

第一に、本論構成のユニットとして、即ち「運動編」として独立した内容として展開されたことである。このような形式での論述は従来全く見られなかった。運動の養生的価値については、第一項に示された如く、「人生養生の急務（天道）」であり、「其身壯健」はすべての生活の基礎となるものであった。そうした観点から、第二に日常生活における運動の実践的效果

が述べられる。即ち、運動の医学的効用、運動負荷とその条件、とりわけ健康上、最上の運動として「一番悉く動く」いわゆる全身的运动の効用が説かれる。第三に、当時（18 世紀）のヨーロッパ人の運動に対する合理的認識を読みとれる。第四に、「人身諸器の運動屈伸自由をなすは皆諸筋によって也、其重きを負ひ或は久しきに堪るは則諸筋の力也」¹⁷⁾と述べたように、運動のすべての作用は筋肉の妙用によることを指摘した。

そのメカニズムについては、のちに、杉田玄端が「健全学」で詳しく述べている。

5. 翻譯養生書の身体運動論（Ⅱ）

既に述べたように、翻譯書の出現は 18 世紀後半より見られるが、蘭說養生録が結局は未刊のままであったことから明らかなように、初期の翻譯書が社会に及ぼす影響は小さかったと思われる。19 世紀後半になると、多くの医学者によって翻譯書が刊行されたが、中でも圧巻は、文久 3 年（1863）に刊行された杉田玄端「健全学」（六巻）であった。

身体運動は、ここではどのように位置づけられているのであろうか。

体格完好、体質良全にして諸件を清潔にし、楽養度に適し、かつ、常に清楚なる大氣中に住栖する者も之に由て未だ必しも健全ならず、健全を要するには尚、一個のなすべき要件あり¹⁸⁾

即ち、身体の強壯健全の福恵は、運動の要件を加えるにあった。従って、身体運動は健全学では積極的な評価がなされていた。

ところで、極めて興味深いのは健全学が「運動のメカニズム」を論じていることである。

動物は随意に運動し、且つ物を知覚することを得、之に加ふるに人には尚、一個高妙の能力たる知靈・思才を賦与すればなり、其運動・知覚・弁識・脳髓及び脊髄を具有せり¹⁹⁾

身体の運動は、筋収縮にもとづくもので、筋を構成する所の筋繊維が縦の方向に短くなり、これに連絡する部分を移動させることによって行なわれる。

およそ、動物体中に在る随意の運動をなす所には、繊維の如きナワの系属ありて其運動する各部に固着せり、而して其各部は只、其上下両端に附着するナワの伸縮のみに因て互に相屈伸することを得べしとす²⁰⁾

そして、運動を興起せる繊維様のナワ（筋繊維）が集まった束を「筋」と規定している。筋収縮は刺激によっておこるが、身体運動では全ての刺激は神経からの刺激である。

諸筋の収縮をなすが為には、清潔なる動脈の外、尚一個の機関を要す、此機関は故に之が為に組立てする細管の系属を以て全備せり、精細に之を検査するとき、筋束の被膜上に現出せる至細毛様管の間に甚だ微細なる許多の白糸あるを見るべし。此糸を神経と名づく²¹⁾

これらの記述から、西洋医学の水準を認識出来るが、それにもとづく玄端の訳はまさに傑出していた。従って運動の身体的効果についても、「身体各部は使用に因て強壯となり、使用せざれば衰落す」²²⁾に示される、いわば身体の生理的法則にもとづいて展開されている。

人身体も尚、其精神の如く運化するが為に造構せられたり、肩・脚・胸・背・腹・腰及び横膈の諸筋に甚しく、且つ齊整に操作するに準じて強健となる。此諸筋は操作のために造為せる者なれば、之を運用せずしておく時は、栄養分も又、其所を得ずして物質の交換、益々減少す²³⁾

本来、人間の身体は活動する為にうまく作られている。身体の各部位が適宜に使用されない状態は、「全体総機のつり合い」がとれないことを意味する。ここで云う全体総機とは、生

命現象の特性（全機性）——生体活動は、生命現象である所の運動・感覚といった諸官能の相互協調によって実現される——を指すものと思われる。

運動することなく、例えば坐し、或は臥してただに呼吸するのみなれば、血液を清潔にする為に、全く炭酸を脱除することを得ず、深息すれば其呼気中、炭酸を包含すること浅息する時より多くして時としては其差百分の九に至ることあり²⁴⁾

諸筋努力すれば深息を起せども、之に兼て胸部の運動急疾なるべし、是を以て同時限に於て常よりも多量の血、胸中に循環し、且つ清気も多量に肺巢（肺中にあるブドウ状の小胞をいう）中に呼吸せられる、是故に健全を保護するにして務て日日適宜に逍遙するか又は大氣中に動作するを肝要とするなり²⁵⁾

健全学ではスポーツ・遊戯などの事例およびそれらの持つ機能・特性といった具体的な面からの養生的価値は説かれていないが、スポーツ的運動ないしは日常の身体活動を含めて、身体を労することの必要性が健全とのかかわりで強調されている。それは、運動という生体の活動が、生命現象として不可欠な要素であることを裏づけたものであった。

健全学の翌年に刊行された、松本良順「養生法」は、全くの翻訳ではなく、自らの西洋医学の知見にもとづいて書かれた、日本人による最初の西洋式養生書であった。

本書も養生法として「運動の人身に益あること」を強調し、これを運動操作編にまとめた。

労作すれば、新鮮清浄の良気を以て血液を清浄にし、百體を補理すべし、故に體中の氣みなよく成、活発し飲食消尿尿の通利に各其所を得る也、実に養生法中に運動を以て最至要の事也とすべし²⁶⁾

内容的には、蘭説養生録と大同小異であるが、寒冷地における身体運動の効用などは特色の一つであった。そこでは、鍛練的・力動的運動の意義が説かれた²⁷⁾。また、運動は実践する所に意義があるのであって、彼は「実動をまことの運動養生の専務」とするような、民衆への自己啓発を説いたが、このことは日本人の「運動習慣の稀薄性」に照らしても、当時のこの主張は注目されよう。

ところで、慶応3年（1867）に出版された辻恕介抄訳「扶氏長生法」には、ヨーロッパの学校体育に関する記述が見られる。

運動の注意 食後は半分許り安坐し、然る後、除歩すべし、総じて労働ハ有害無益と知ルべし（高所を除々に登降するハ極めてよし）、冬時ハ運動、夏時より多かるべし、寒国に住する人は殊に多く運動すべし、湿地に住する人また然り、午後には余り運動すべからず、朝夕を以て最良となすなり

坐業の中、読書写字等ハ専ら精神を使役す、故に勤敏の間、放学運動は勿論、時々快樂して精神を養ふべし、西国の学校には、ギムナスチーキといひて、踊躍動作を学ぶの場所ありて毎日児童をして一定時間、身体を動かさしむるの制度あり²⁸⁾

勿論、辻自身は身体運動の一体系であるギムナスチーキ（体操）の内容や方法についての理解は皆無であったが、身体運動の医学的作用や実践に際しての医学的留意事項を健康養生論として論ずるにとどまらず、体育の身体形成についての教育的効果を見てとった。実際、18世紀のヨーロッパにおいて、このような医学者の主張が近代体育の成立に無視出来ない影響を与えた、と成田は報告している²⁹⁾

体育における体力・健康の保持といった身体的特性は、資本主義の発展に伴ない、教育に

における身体運動の役割りを評価する人々に等しく共通の目標であった。

6. お わ り に

既に述べたように、19世紀における養生書刊行の直接的担い手は、親試実験の実証主義の旗を掲げた古医方と、享保年代以降の封建的危機の進行下に成長した蘭医学の学者達であった。養生書の普及の影には、近世社会における劣悪な医療の社会的状態が存在しており、また、実用的啓蒙書の大幅な刊行という事実から明らかなように、それは権力による医療政策の欠陥を補う社会的な機能を果たすこととなった。

ところで、徹底した禁欲思想を採用する封建社会において、これらの学派に見られる積極的な身体運動論の展開をどう見たらよいのであろうか。この事実は、むしろ禁欲から欲望への肯定ではなかったのか。

確かに、伝統的な在来の儒医学の禁欲思想は身体運動観にも反映される。即ち、それは健康の保持にとって、ただか必要な消極的な身体運動の採用という、いわば行動抑制の立場によって貫かれていた。このような人間の行動抑制は、封建制維持の幹幹をなすものであった。しかしながら、19世紀に入ると、この抑制のシステムは少なからず変化していることが判る。例えば、運動という能動的行為については、肉体的欲望の節儉が説かれながらも、逆に、積極的に受け入れられていく。その根底には、まぎれもなく身体運動の医学的認識があった。

従ってこの期における養生法としての身体運動は、すべてこのような観点で強調されている。無条件でないにしろ、欲望肯定の上に立った健康論として、身体運動は価値を認められるのである。

ところで、身体運動の医学的認識は、まず、近代ヨーロッパにおいてさまざまな教育論に反映された。運動による健康で活動的に満ちあふれた身体の育成は、市民社会に生きる人間の生活信条と合致するものであった。そして、そのような目的に結びつけられて成長した近代体育の概観を、辻の抄訳「扶氏長生法」に見るのである。

よく知られるように、明治5（1872）年の学制頒布は、国民教育としての公教育創出の歴史的起点であった。同年9月に、小学校の教育課程や教育方法について詳しく規定した「小学校教則」が出されたが、各教科の時間配当からも明らかなように、実利的・知識教育に力点が置かれたとはいえ、教科として「体術」「養生口授」が置かれたことは、形式的には身体教育が当初から位置づけられたことを示していた。

体術は「毎級ニ体操ヲ置キ一日一・二時間ヲ以テ足レリトシ樹中体操法図、東京師範学校体操図等ノ書ニヨリテナスヘシ」³⁰⁾の一項を加え、時間外に実施することとされた。それに対して、養生口授は「養生口授一週二字、養生法・健全学等ヲ用テ教師縷々口授ス」とあるように、下等小学五級・四級・三級（各六ヶ月）に一週二時間ずつ配当された³¹⁾。

では、このような身体教育の具現化としての体術・養生法は、学制の制定過程においていかなる理由から取りあげられたのか。

その導入にあたって、学制起草委員会の具体的な内容論議に関する記録がないので、明確な判断は出来ないが、その要因として、第一に、欧米の学校制度の検討から、かなり参考にされたと思われる「和蘭学制」（内田正雄）の影響——小学校条例には体術「ギムナスチーキ」が教科としてあげられている——さらに第二に、学制取調掛に医学校出の西洋医学の権威、岩佐純が関与したことが挙げられよう。内田と岩佐は、共に起草委員としてそれぞれの立場を代

表した³²⁾。内田のオランダ留学による西洋の教育全般に渡る広い知見や岩佐の医学者としての立場からの関与は、身体教育の定立と無関係ではなかったと考えられる。

明治5年の「小学教則」は、教科内容として、養生法（講義）は養生法・健全学、翌年の「改正小学教則」は、体操は榊中体操法図によることと明示したが、前者は松本良順・杉田玄端の著作であり、後者は、シュレーバーの医療体操術³³⁾であった。

そして、このことから、身体教育成立のための思想的準備をはたしたのが、幕末期の医学者であったと云わなければならない。彼等は自書において、身体の医学的作用や効果を説き、身体運動の重要性を説いた。また、教科の参考書として示されたのは、当時の二人がおかれた社会的地位からも想像されるが³⁴⁾ 何と云っても幕末期の養生書の中で、最も傑出していたことにある。

学制における身体教育の成立過程において、内田や岩佐など洋学派起草委員の役割りは今後さらに検討されなければならないが、幕末養生論の先駆性を見落してはならないであろう。19世紀の日本には、科学的身体観の受容への努力が、医学者達によって着実に前進し始めていたのである。

原著者註

- 1) 日本への流入は、長享元（1487）年、中国（明）より留学を終えて帰朝した田代三喜によってもたらされた。その術は、三喜の門人曲直瀬道三（1507-1594）によって普及された。それは李東垣（1179-1251）、朱丹溪（1281-1358）の医術の導入であり、その病因論（外因・内因説）は、後世の医学諸学派の出発点となった。
- 2) ちなみに、安永2（1773）の疫病流行による死者は、江戸だけでも19万人、天明の大饑饉では20万人を数えたといわれる。荒川秀俊「饑饉の歴史」、至文堂版参照
- 3) 富士川游「日本医学史」、文献社、1952、631頁以下
- 4) 教育史編纂会編「明治以降教育制度発達史 第一巻」、1938、283頁
- 5) 三宅 秀「日本衛生文庫 第一輯」、1917、15頁
- 6) Christian Wilhelm Hufeland (1762-1836)
「ドイツの医師、Jannerの方法を導入して天然痘の、またチフスの予防撲滅に努力し、人類両性数の均等を論じて統計学にも貢献した」、(南山堂 医学大辞典、1954)
- 7) 三宅 秀「日本衛生文庫 第一輯」、1917、281頁
- 8) 貝原益軒「養生訓」巻之三
- 9) 貝原益軒「養生訓」巻之一
- 10) 八隅景山「養生一言草」巻之一
- 11) 益軒・牛山の小児遊戲論として、貝原益軒「和俗童子訓」巻之一、及び、香月牛山「小児必要養育草」、巻之二 生子養育の説があげられる。
- 12) 八隅景山「養生一言草」巻之一、八～十六帖
- 13) 三宅 秀「日本衛生文庫 第一輯」、1917、8頁
- 14) 三宅 秀「日本衛生文庫 第一輯」、1917、14頁
- 15) 長者になる為の妙薬の処方箋として「朝起五両・家識二十両・夜詰八両・始末十両・達者七両」合計五十両の効能書を書き、これを実行すれば金持ちになれることを説いたが、これは、大阪町人の行動基準を表わしたものであった。
- 16) 「高野長英全集 第一巻」、岩波書店、1930、19～21頁
- 17) 「高野長英全集 第一巻」、岩波書店、1930、3頁
- 18) 杉田玄端「健全学」第12編
- 19) 杉田玄端「健全学」第7編
- 20) 杉田玄端「健全学」第7編
- 21) 杉田玄端「健全学」第7編
- 22) 杉田玄端「健全学」第12編
- 23) 杉田玄端「健全学」第7編

- 24) 杉田玄端「健全学」第 12 編
- 25) 杉田玄端「健全学」第 5 編
- 26) 松本良順著・山内豊城補注「養生法」三十五帖
- 27) 寒冷地における身体運動を扱ったものとして、この 6 年前、安政 3 (1856) 年、岩谷省達「胡地養生考」がある。
- 28) 東京教育大学体育史研究室編「図説世界体育史」、新思潮社、1964、275 頁
- 29) 成田十次郎「18 世紀ヨーロッパにおける医学者の運動論について」、(東京教育大学体育学部紀要、第 5 巻、13～21 頁
- 30) 教育史編纂会編「明治以降教育制度発達史」、第一巻、1938、438 頁
- 31) 同上、402 頁
- 32) 杉田玄端 (1818～1889)
幕末・明治初期の蘭方医。天保 5 (1834) 年、杉田立卿に入門、38 年その養子となって玄端と称し、弘化 2 (1845) 年、江戸に開業、翌年杉田玄白の請によって、その嗣となった。安政 5 (1858) 年、蕃書調所教授手伝、63 年外国方横文御用、慶応元 (1865) 外国奉行支配翻譯御用頭取となった。明治 5 (1872) 年、私立病院設立、明治 11 (1878) 年、同志と共に共同病院創立。学士院会員
松本良順 (1832～1907)
16 歳の時、幕府侍医松本良甫の養子となる。伊藤玄朴・竹内玄洞などについて西洋医学を修める。安政 4 (1857) 年、幕府の命により長崎に赴き、ポンベに師事して西洋医術を習得し、長崎に日本最初の洋式病院長崎養生所を開設した。文久 2 (1862) 年、幕府侍医となり法眼に叙せられる。のち兵部省に出仕し、その衛生部の設置をはかり、陸軍軍医制度の確立に尽力した。その他、民間における衛生思想の普及につとめた。
- 33) Daniel Gottlob Moritz Schreber (1808-61)
樹中体操法図は彼の著、Aerztliche Zimmergymnastik oder System der ohne Gerät und Beistand überall aufführbaren heilgymnastischen Freiübungen als Mittel der Gesundheit und Lebensthätigkeit für beide Geschlechter und jedes Alter. 1855 の翻訳である。今村嘉雄「日本体育史」、不昧堂、1970、311 頁