

## 序文

長年にわたり日本の学生と親しく過ごしたことで、彼らが校庭で行うのに適した競技について、全くではないにしても、ほとんど知らないということがよく分かりました。きっとこのことが、この国の学生が校庭をほとんど利用していない理由なのでしょう。

エクササイズには二通りあります。つまり、頭脳の訓練と身体の訓練です。学校教育や、様々な事物についての思考は頭脳の訓練であり、体操やあらゆる屋外競技は身体の訓練になります。古代ギリシャの医者や哲学者は、頭脳と身体の訓練は切り離せないものだと考えていました。そのような医者一人だったアクレピアデスは、健康は身体の訓練によってのみ維持できると断言し、健康をそこなった時は、身体の訓練で回復できるとも言いました。さらに、暴力を受けたり高齢の場合を除き、万が一、自分が病気になるか死んだりしたならば、医者としての肩書きをすべて放棄すると公言しました。そして、公約どおりに100歳以上生きて、事故によって死亡しました。日本の学生が、頭脳の訓練を十分に行っているのには疑いの余地はありませんが、身体の訓練は十分ではありません。人間にとって新鮮な空気は毎日の食事の一部というだけでなく、間違いなく一番重要な部分なのです。きれいな血液は、主に呼吸する空気のきれいさによって決まります。屋外の空気は、室内よりずっときれいです。オズワルド博士は、「屋外訓練の良い効果は、呼吸器官だけに止まらない。つまり、その迅速な働きは神経システムに、さらに神経から精神に影響を及ぼす。いかなる種類であっても、精神と身体の本物の活力は、命ともいえる空気が十二分に供給されることによってのみ保てるのだ。そして、きたない空気を吸う人は、人生を上質なものにしているすばらしい健康から無縁になってしまう」と言っています。

健康を維持するためにどのくらいの訓練が必要かと言うのは、人はそれぞれ体格が違うため、とても難しいことです。ある人の食べ物が、他の人の毒にもなります。しかし、以下は一般的な良い法則と言えるでしょう。つまり、1ポンドの食事に対して、1時間の運動です。そのため、日本の学生にもっと身体の訓練をするようにお勧めしようと、この本を編集しました。『The Boy's Own Book』『Every Boy's Book』『Spalding's Baseball Guide』から自由に引用させてもらいました。それぞれの著者に敬意を表したいと思います。

最後になりますが、本書で取り上げたすべての競技について、特に大学や予備門の学生たちに対して、出来得る限り、実地に則して喜んでご説明させていただく所存であります。

F. W. ストレンジ

1883年5月、東京