

啟蒙養生訓

津 10
222
/

和装本



F 10
222
1

土岐頼徳纂輯

啓蒙養生訓

明治五年十月稟准

印

啓蒙養生訓

410
506
1

啓蒙養生訓緒言 八月十八日 醒

金銀珠玉を寶器とすべしと此身を重んずる者
も同し綾羅錦繡の美服といへども此身を重んずる者
ハ弊衣も同じ故に古の人云く萬物身の至貴は
如くハ莫しと人として其身の貴き代知らざる
ものハ牛馬ふ等し其身の貴きと知らば宜しく
養生法を學びてその身と愛護を盡し然るども
愛護するところを勞を避けて逸不就き甘美を食ひ
下藜藿を嫌ふみあはざる臥起飲食より力作休息

啓蒙養生訓 緒言 一 養

まづ各々適宜の度ありて其理を知り其事を行
へば其身無病健全にして氣力も強く智慧も進
ず諸事適意ふふすべし得る此と其身と
愛護をると謂ふこの度と知らざるものい過食
し腹と損ト過勞して神と悴とのこあは終
小種々の疾病と發して天命と全ふまることあ
らば傷まきと謂ふべしと兒童を百
體嫩弱して腹臟いほぐ成立せされば其父母と
るものよく養生法と了解し教育せざる處の

らば方今文明逐日進み文部省も學制と定
めし我全國小凡五万三千七百六十箇所の學
校と設立せしむんとし實に盛大の仁政といふ
處し然も僻邑山村の牧童も今より學文習字
まると得べし既小都下も義塾學社と稱ふ
るもの処々小開き新譯の書陸續梓出し單語
會話文典算術地理窮理歴史等初學必要の諸書
大抵あはざる事あり唯欠典といふ處も人生
至貴の精神と靈明も身體と健全も一

基本なる養生法の訓蒙書あり、従前世小種々の養生書ありといへども皆一段學文の進こゝ入の讀みき書ふ婦人小兒小解り難きものと多し故小予今淺見と憚り以輒近英米の書中より急要小して理會し易き事のことと抄譯し纂め啓蒙養生訓と名づけこせ、成梓小鑄めいささる僻邑山村の兒女をしる養生法の大意を知りしめむといひ亦醫道の一端あり

明治五年といふやの又のどり也 土岐頼徳しる

凡例

此書ハ米國のひつちこつくと云ふ人とかつとると云ふ人の著せる解剖生理養生論と本と同一國の「むみむ」の著せる生理書英國の「むむ」の著せる解剖書かへんとるの著せる生理書をど云ふ何れも高名き諸大家の人身の解剖生活く窮理養生の法と詳しく書記しる諸書の中より參互纂集するものみそその本旨ハ婦女子小養生の大體と知らせむさめをバ務て高尚

凡例 青松學舎藏

き事體と省き日用接近ふして耳ふ入り易き事
 のこと抄譯し且證例もど我と彼と事實同ト
 きことのい我邦の事と引くいその領解易きと
 希ふてあり然れども毫も私意を加へて空中樓
 閣と吐出さざその體裁の皆原本に據りて整然
 と順序と正し旨趣と不紊と旨とま
 家を修理せんふ先づ梁桶柱戸障子など大畧
 その品位と用法を知らば檐の傾くも家根の崩
 らずも手の附處をきと同ト道理もく人間の身

體と適宜く養生して長壽とぞんと欲して先づ
 大畧體中の諸形器とその官能を知らば濟ぬ
 理ありゆへふ此書は人身の部類と立て骨骸の
 部筋肉の部を各自一種類づゝふ分けその
 初小總論と付て骨骸又ハ筋肉ハ何的なる形器
 小て如何の官能とるはものといふも中々簡易
 小説て次小養生の法と示をあり却説人身のこ
 とハ至極繁雜なるもの小て堂々を醫士も一朝
 一夕ふい知り難きものゆへ況て婦女子など小

ハ容易ク解リ難キもの多シとモ可及的心ヲ用
ヒ俚言俗語ヲ以テ記載リ之バよく意ヲ注
メテ熟讀スベシ

斯ク困難キ書ヲ初學ノ婦女子ハ領解セむと
スルコト多ク杜撰ト免シ難シ左ハ一二ヲ舉
テその例ヲ示シ

〔元氣〕トモ神經ノ機動ク力トシテ義あり神經
ノコトハ第五卷目ノ神經系ノ部ノ總論ハ
載ラレバ參看スベシ

〔痲症〕トハ神經系ノ病子テ輕キハ鬱憂重キハ

發狂ハトモいふ

〔精神〕トハ人の心魂ハ古ハ人間ノ心胸ハ

リト云ヒ之ヲ全ク憑據スルキ憶想ノ

說ト采ルハ西洋人ノ實驗ハ

スル說ハ人間ノ精神ハ腦の中ハあり

といふ腦ノ末ハ第五卷目ハ載セ之バ

參考スベシ

〔腦力〕トハ腦ノ活動ク力といふ義あり

〔體力〕といふ神經の活動、血液の流利、をど相合ふ
て全身の勢力を保つる機轉といふ

〔内臓〕といふ腦、心臓、肺臓、胃腸、肝臓、をどのやうに

身體の内部に在る諸形器と云ふ

〔元素〕といふ毫も雜物なき單純の物質にして天

地の間、ふるづら六十五種あり、此纔の元素

種々、小結わり合て、算限もなき萬物と造成

るなり、大なる盤石も微なる砂塵も、人身の

諸形器も皆この元素より構成するものな

り、譬へば元素をいへば四十八字の如く萬物

に各種の言辭のごとく、言辭の數は多しと

いへど、必竟、いろはと各様、小組合せする

まであり、故に「いろは」と合へば、色とあり、

と「と」と合へば、糸とあるが如く、元素といふ金

銀、鍍、又ハ酸、素、窒、素、水、素、炭、素、をといふ物を

り、詳悉に他の化學書と看るべし

その他種々の物名、いろはにも皆本文、小傍訓とつ

け、可及的、解り易き様子を、いろは爰に畧す

但一形器又ハ器といふハ人身と造成てゐる諸物といふ譬バ骨も體中の一形器かり筋肉も形器かり血脉も器かり爪や毛も器る至鑿鋸などいふ器と混らさずやるべき

物の温度といふハ「ふいふ」の寒暖計の他小よる此寒暖計のこやハ訓蒙窮理圖解その他諸書小出る由一之と略シ

西洋の時刻ハ晝夜と等分ハ分ち二十四字とい故小その一字ハ我邦の春秋二分ころ晝夜平等

の時の半時小當る又一字と六十分ちうる時間と分字といハ分字と六十分ちうる時間と秒字と云ふ

此書小名醫又ハ醫士あど云ふハ學術と兼備へざる名人のこやハいふなり従前の家傳の醫又ハ幫間醫などの鼓舌小テ藥と賣る卑劣の輩といふ小あつた然也ども現今まご學文も十分小開化けぬ時あは本眞の學術兼備の名醫あどいふても比丘尼小畢九ごせといふ譬の如

くとして及いぬ去るべき可及的人物もよく
 従來の實効も人ふしき醫士を求めてかく
 るべし

啓蒙養生訓目錄

卷之一

骨骸の部

總論

骨の使へば成長して強硬ふり使へば
 軟弱なる事
 兒童の骨の柔軟あるゆへ大人の様なる
 劇き労働ふる堪へり保る事
 人の年齢ふよりて労働に差別ある事

學校の椅子ハ兒童の足掌の宛床面小付貼様ニ製シ置キ事

胸腔と壓縮りざる様ニせべき事

坐立とも正直の躰容と習慣とをべき事

骨の中の土質と動物質と適度調和らざ

せばその堅韌ニ障碍ある事

筋肉の部

總論

筋肉と發育強健一その官能と整調む小

を常小之と使ふべき事

筋肉と疲勞するまで使ふに却てその發

育保全小害ある事

學校小を放課の肝要ある事

少年の生育筋肉ハ成人の筋肉の如く劇

き勞動小堪へらぬ事

筋力と勞して身體の熱ヲ發汗せるとき

を冷處小坐るこやを禁ばべき事

筋肉の用法小利害ある事

體容と正直ふをまば筋肉の疲勞を防ぐ
 事
 筋肉を丁寧小鍊熟習慣様小常々使ふべ
 き事

卷之二

齒牙の部

總論
 齒牙と健全ふせんふの常々ふせと清淨
 ふを登き事

飲食とも過熱く又過冷きとに直小口
 小入るべしとざる事
 乳齒の弛縦や忽地こを抜去るべき事
 並小齧齧の後齒列整へぬとき一二本
 と抜去る登き事
 齒牙の養生ハ日常の検査肝要なる事
 齒小害ある諸品の事
 消食器の部
 總論

食物の分量の加減ある事
 食物の品撰の種々の心得ある事
 食物の用法の事
 食用ときの身體の景況の事

卷之三

血液循環器の部

總論

衣服を寛裕に着るべき事
 身體と健康を保全するに全體全等

温まるべき事

運動の血行と進運る事

附より栄養機の養生法

健全の栄養の純精なる血液の必要

る事

乳糜減少あり又その性變るときは血

液を汚くする事

水脈の部

總論

水脈の官能に濕氣あるときは増して乳糜脈の機能亢盛ること其の勢減る事
 病室の空氣を日常よく乾くをべき事
 患者と尋ふとき消化を易き榮養物を適宜に食ふて胃を充實を爲さ事
 皮膚衣服並に臥衾に日常清潔を爲さ事
 表皮の剥脱るときは吸収机甚しく亢盛する事

分泌器の部
 總論

分泌机正しく調へざれば疾病を萌起する事

呼吸器の部
 總論

血液の多少は分泌物に良否ある事
 清淨なる空氣に養生を最上なる事
 燭火の明輝を放て燃ざる處の空氣に呼

吸込利くくごる事

學室寺宇、殿堂、蒸氣車の室、船の室など衆人の會集する處の空氣の流通をよくせよ

き事

寢室の空氣の流通宜しく朝夕とを同等

み清潔ふまべき事

病室を新氣と陳氣と斷ぎ交換る様ふま

べき事

胸腔の開大を益すべき事

卷之四

皮膚の部

總論

衣服の事

衣服に用うる品の不導熱體を撰むべ

き事

衣服に鬆疎物を用ひ寛裕に着るべき

事

衣服の多少の種々の事より差別

何る事

寒温の感ハ大小習慣由りて變ある事

通例衣服を用る部の永續も全様小覆

隠すべき事

衣服ハ常々清潔ふべき事

夜具と清潔ふべき事

衣服の濕ふときハ直ふ換べき事

浴湯の事

浴湯ハ身體と強健ふる事並小浴法

小良否何る事

空氣の事

光輝の事

卷之五

神経系の部

總論

腦の機能強健ありむ小ハ初生期より去

此ハ保護るべき事

腦のうハ清血きよちの必用ひようある事こと

腦のうハ日常にちじょう使つかふべき事こと

腦のうと過度かどは勞役らうやくひ又またハ定期きぎなく苦使くし々

まときハ險惡病けんあくびょうと發おこむ事こと

食時しょくじの前後ぜんごハ直ただふ甚おそろしき心勞しんらう又精神しんせ感かん

動どうの害がいある事こと

學文がくぶん勉強べんきやうハ一晝夜いつしやの初際はつさいハ劇げきしくある事こと

べき事こと

腦のうと勞らうふべき時間じかんの事こと

腦のうハ規定きぎんとよく勞らうふべき事こと

腦のうハ一定字間いじやうかんハ一事ひとことハ用もちうべく又事物またもの

と鍊熟れんじやくせむハ回復くわふくを必要ひつやうとする事こと

腦のうの健全けんぜんハむハ睡眠すいみんの必要ひつやうある事こと

頭蓋骨りゅうがいこつハ微少みせうの衝撞つしょうハ破裂はくさつ易やすき事こと

衝撞つしょう又ハ劇げきしく人ひとと振廻ふりませば腦のうと撞挫つしょう

く事こと

五官ごくわんの部ぶ 總論そうろん

五官ハ適度ニ勞役ヲ盡キ事
 明キ暗キノ急ニ變ルヲ害アル事
 物ヲ視ルトキ眼ヲ枉斜ニ盡クシテ
 事
 小兒ハ日常遠近ノ諸物ニ眼ヲ用フ様ニ
 盡キ事

目錄

啓蒙養生訓卷之一

土岐頼徳 纂輯

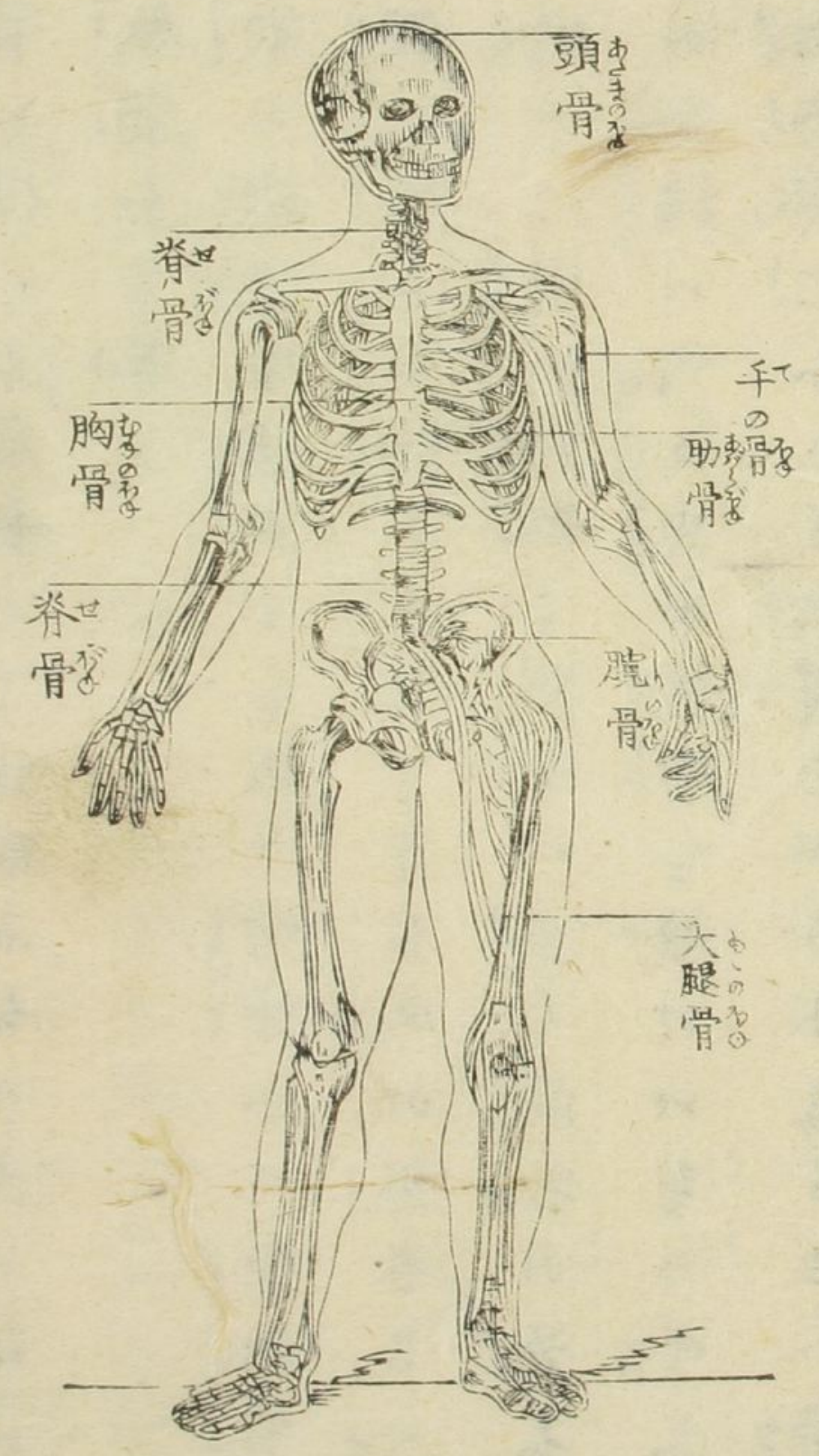
骨骸の部

總論

骨ハその質強靱ク堅剛ニシテ色ハ白ク
 微シ灰ガシテ負數ニ諸學士ノ立方ニ
 一様アリト云フ英國ノ大家公レイト云
 人の立方ハ總テ二百枚ありト云

骨は筋肉などの柔軟にして紐條の様なるゆの
 みて恰好連合してその關節の巧く運轉をあり手
 足の骨などの様は力役又ハ歩行などあるとき
 支柱とありて強き力を發せしものあり又頭骨肋
 骨などの様は腦肺臟心臓などいふ貴重なる形
 器を圍擁して守護するものあり斯く諸種の骨は
 其の形狀又ハ運動法など種々あるを此書
 唯初學の兒童ハ身體諸形器の養生法の大畧
 と知らん事と主意とをれば却て縷々悉載と

全身の骨骸の圖

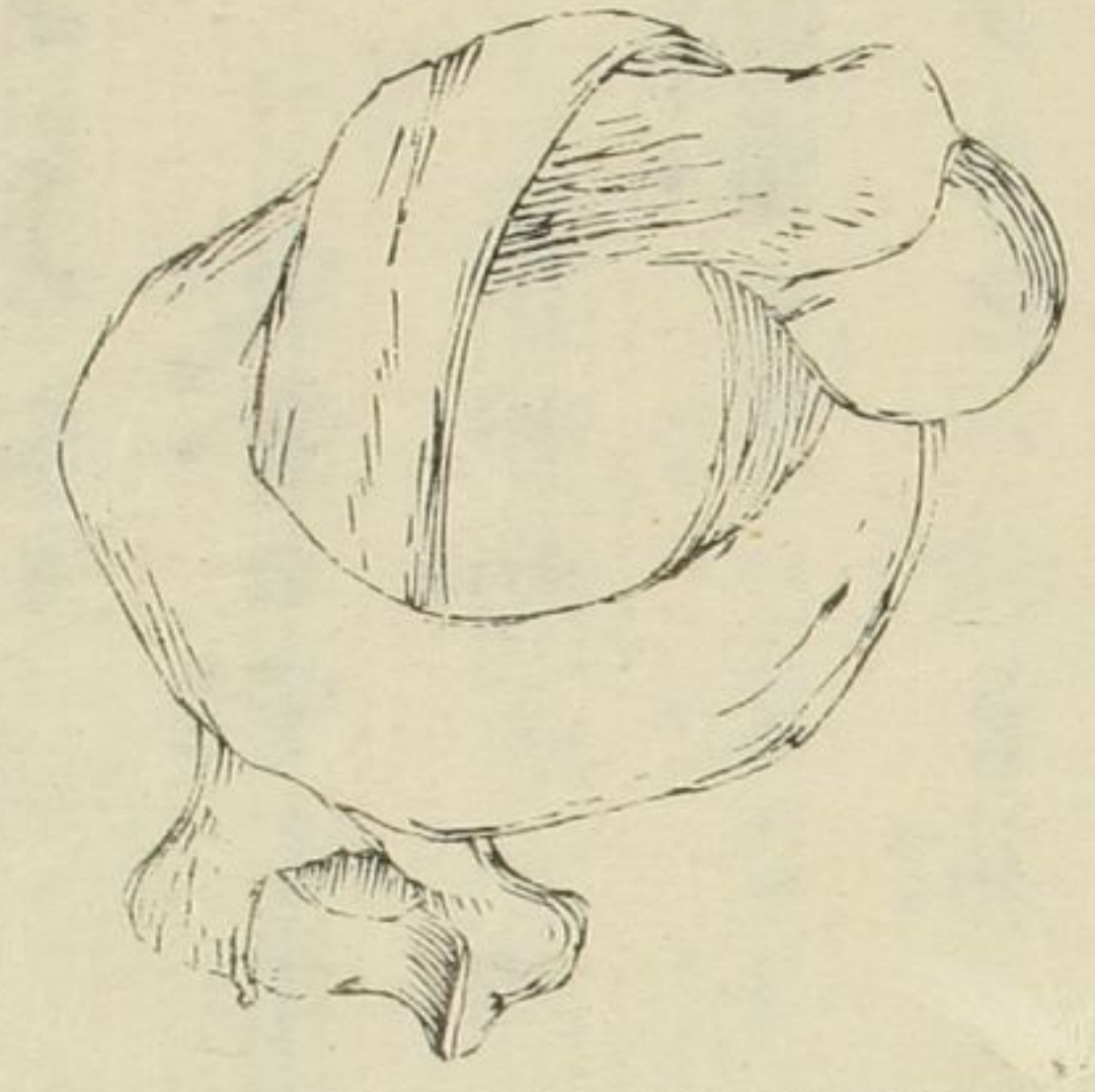


きハ迷とありて解り難きゆ左の骨骸の畧圖
 と見てその大概と知るべし

骨ハ使へば成長して強硬きやうごうふあり使ハば
軟弱なんじやくある事

凡人びんじん獸じゆうの類るい生なまて活動かつどうくもの骨ほね中ちゆうふハ動物どうぶつ質しつ
とて膠にかの様ようなる物ものと土質どしつとて石灰せっかいの様ようなる二ふた
種しゆの物ものあり骨ほねの強きやう靱じんく堅剛けんこうハ全く此物このものの為ためなる
りその證據しやうこハ犬いぬと兎うさぎの生骨なまほねと焼やけバその中なかふ
ある動物どうぶつ質しつ亡なかりて土質どしつむりふある由よしハ骨ほね
の形かたちハ變かへりねとを脆弱ひやくじやくありて碎くだけ易やすハ又また他の
生骨なまほねと塩酸えんさんといふ酸味さんみの強きやうき水藥すいやくは漬ひて置おけ

骨と結びぐる圖



り出でるものなむ人ひとその體たいと労働らうどうハせむ血液けつえき
の循行じゆんかう自然じぜんと増息まうそくて彌多やたく骨中ほねちゆうハ此兩質このりやうしつと輸しゆ
出だして益えきその質しつと堅靱けんじんなるあり此理このり合あふる農のう

ハ土質どしつ溶出とんしゅつハ動物どうぶつ質しつむり
りふありて柔軟じゆんなんなるを
のあり幻術師まほうしの骨ほねと自由じゆう
小結せうけつふと云ふハ此法このほうと用もち
うるものありむ○此土質このどしつ
と動物どうぶつ質しつとの元もとハ血中ちゆうちゆうより

夫工人の様なる動作とあるものゝその骨骸逞
 して力も強く文人女子の様は文墨と事として紡
 績と務とあるものゝその骨骸嬌ふして力を弱
 きものなり

兒童の骨も柔軟なるゆへ大人の様なる劇
 き労働ふい堪へる事

兒童の骨は未だ十分は發育しぬゆへ劇き動作
 とあるは扱を易く又強て労働せば未だ十分は
 發育しぬゆへや夥しく土質沈澱して化硬する譬

ハ駒と劇く役へ骨中の土質早く沈澱せざる
 未だ十分は發育しぬゆへその骨化硬り體容萎縮
 了物の用ふ立ぬあり人間も二十四五歳まで
 餘り劇き労働とあるは此駒と同ト云ふべし
 亦恐しき事ありゆへやさむと亦適宜の運動と
 せざれば骨の健全は發育化硬は害あり
 人の年齢小由りて労働は差別ある事
 兒童の骨も嬌軟せざる屈曲易く老人の骨は脆
 弱せざる断折易きは長労働劇動ふい堪へ難し

唯中年二十四五歳より四十歳頃までの人の骨
 中ふ土質動物質よく整調ひ強靱も堅剛も適中
 ふる能く労働きく損害をく ○又児童も餘り久
 しく全一の體容をささるゝ
 ようくぬえとあり嚴酷き學
 校ふどふくの間あるこゆふ
 てよりく 教師監督の注意く
 登きこくあり ○嬰兒の際に
 下肢骨ふ土質を含まると微



○又児童も餘り久

少くもば久しく體重と脚上小置くは弱
 了嬰兒ふ立行と習はせむとをるハ賞むべきま
 とよわくすその他隻脚立ると遊ぶハ甚と
 弱 間生涯の畸人とをることあり世に脚
 畸人ゝるも多く箇様のことより起るあり
 學校の椅子も兒童の足掌の宛床面は付貼
 様は製をべき事
 兒童の憑倚る椅子餘り高きを足掌床面は付
 貼むくその脚懸垂りその重りふく大髀骨と

屈曲しむ且斯る
 體執ふてハ忽ち倦
 困難儀して讀書習
 字とできぬものあ
 りされバ學校の椅
 子ハ各種の高さ小
 製へ生徒の身の長
 小應むる様小きべ
 且恰好倚背と製

適宜き椅子小倚る圖



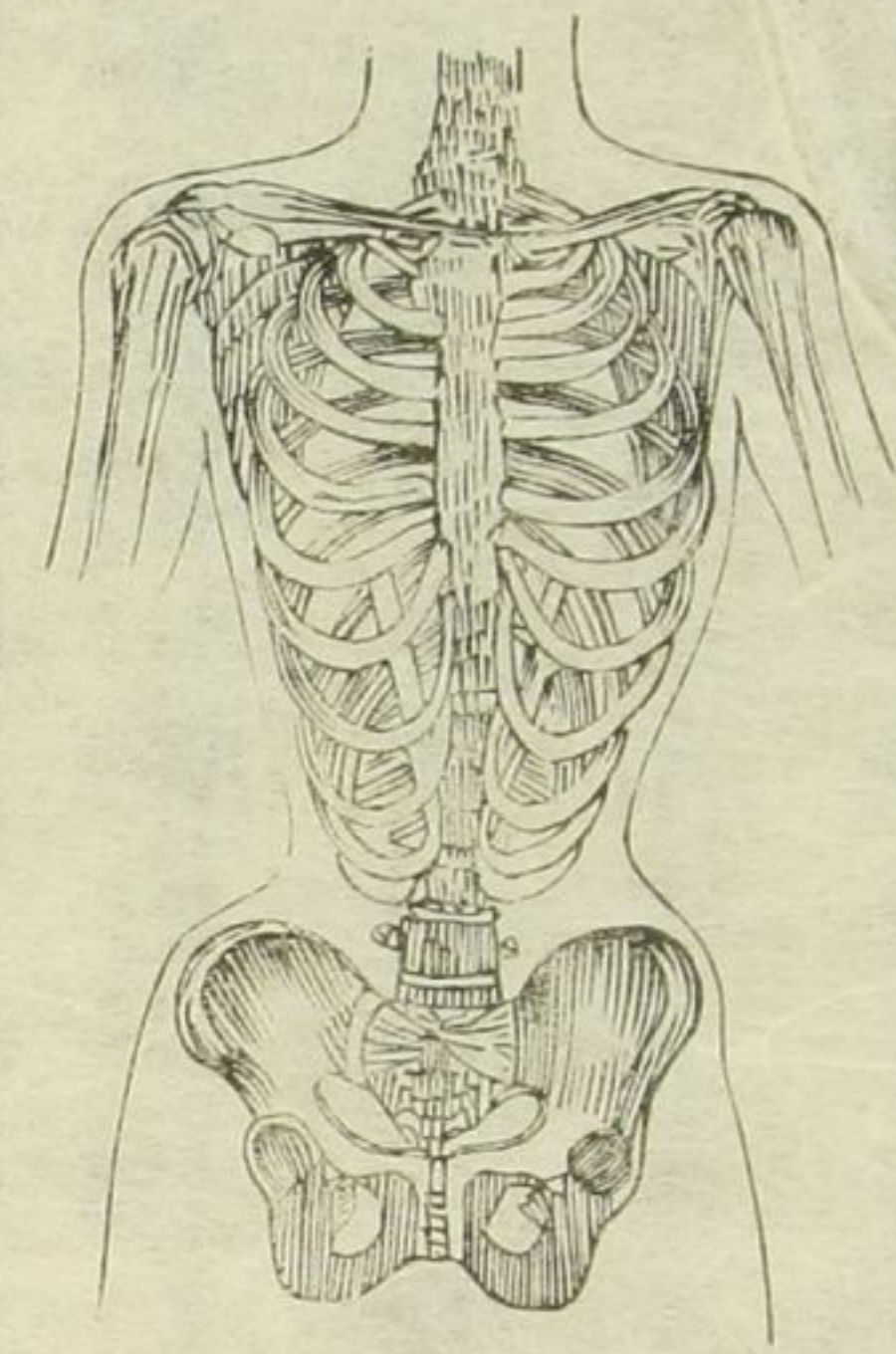
高き椅子小倚る圖



して安静と第一の目的とすべき

胸腔と壓縮めざる様よべき事
 小兒大人共總て肋骨ハ至て嬌軟ふして微小の
 壓搾おも忽ち彎屈り易く就中その下際ノ彎屈
 り易きゆのあり肋骨ノ彎屈るときハ胸腔と縮
 小めて甚害なり肋骨ノ下際ハ長き軟骨小く胸
 骨と連繋るものなれば之と壓搾るときはたぐ
 胸腔の縮小をりてなくその軟骨胸骨の左右
 突出て形醜く又物と觸れて痛と起まものな

肋骨の彎る圖但し肋骨の常形ハ
初に出でる全身骨骸の圖あると
をば参考せよ



緊く纏ふおとるを尤心を用おど
る害を招くべし

り凡て肋骨の彎屈
るハ衣服の着様緊
密なる由る西洋
にて凡て着服の緊密
なるハ害ありとい
ふま一丁我邦の様
なる習風ふく帯と
斯

坐立とも正直の體容を習慣とせしき事
脊骨ハ自然と前方より后方へ彎曲してその形
弓の如しさせどと左右へ偏よるおとるハ斯く
項より腰まで宛轉する長骨ハ固より一枚の骨
小非む二十四枚の小骨累々重積し數十層塔の
脊骨の圖

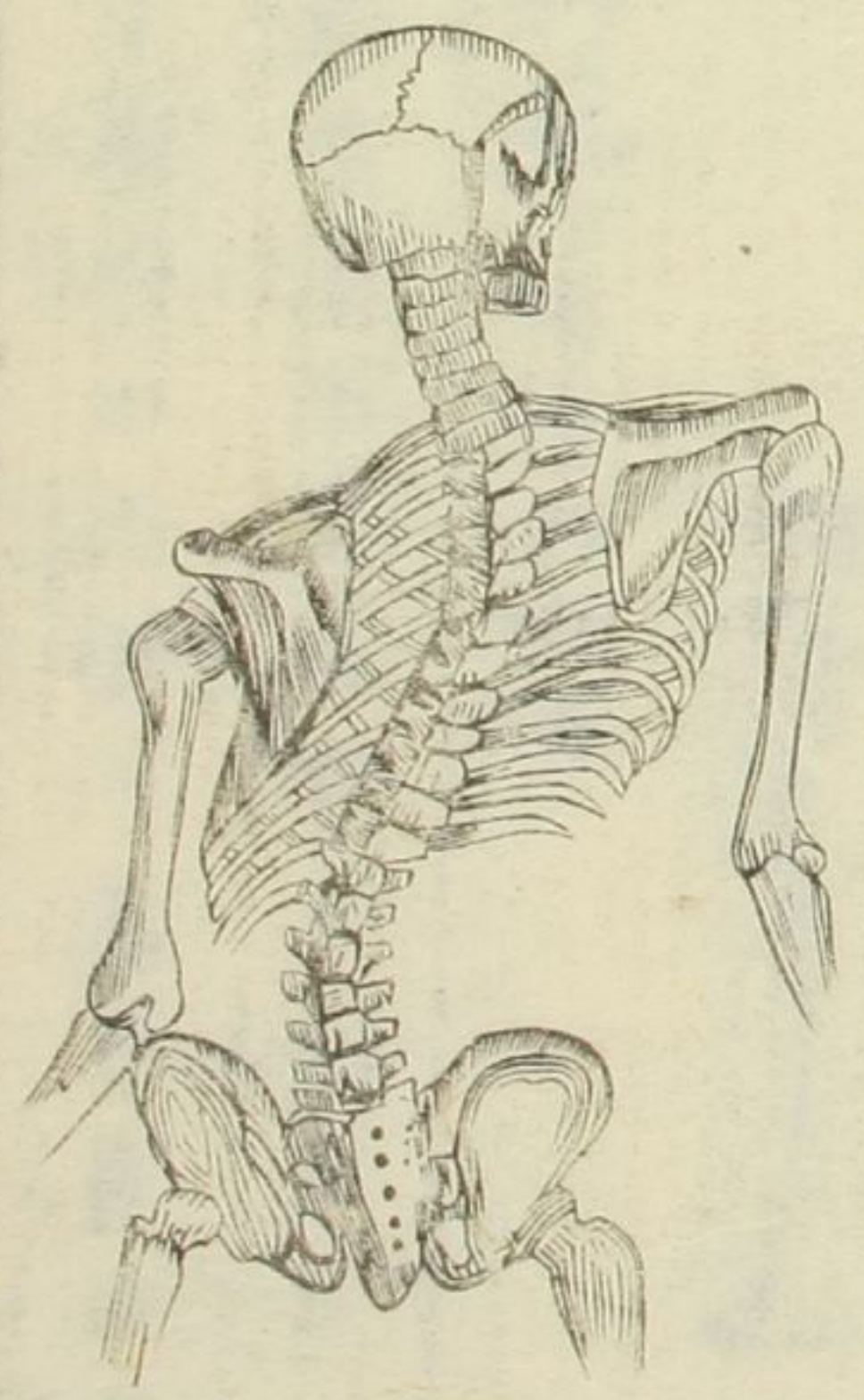


如き形と
あり此小
骨と小骨
との間小

軟骨間挿りてその運轉と自由なるあり今
 若し脊骨と右左へ反轉せばその軟骨の弾力
 とて壓せば縮み放せば膨る性ありてふたたび
 本位は復るゆへに暫時は左右前後何れも偏よ
 るも妨をささむと久しく俯屈く或は長く
 一側は頭斜くとき軟骨の邊緣を壓縮めて容
 易く本位は復らば終は一方は薄く一方は厚く
 たりて宛ら楔の挿る如く一生彎脊の畸人とな
 るる此理合ふる學士縫匠など書籍や細品と

看んがさめ思はば俯屈癖つきて果は生涯の
 彎脊とあり形容と醜く諸種の疾病を誘起す
 の實に傷しき事とつべし○書童の字を習は
 書と讀とき肘支をつきて机案ふもつ準は机
 案の高き小由り
 了思はば脊骨の
 傾斜ことあり斯
 る體容の一方の
 肩と高く一方

脊骨傾斜七圖



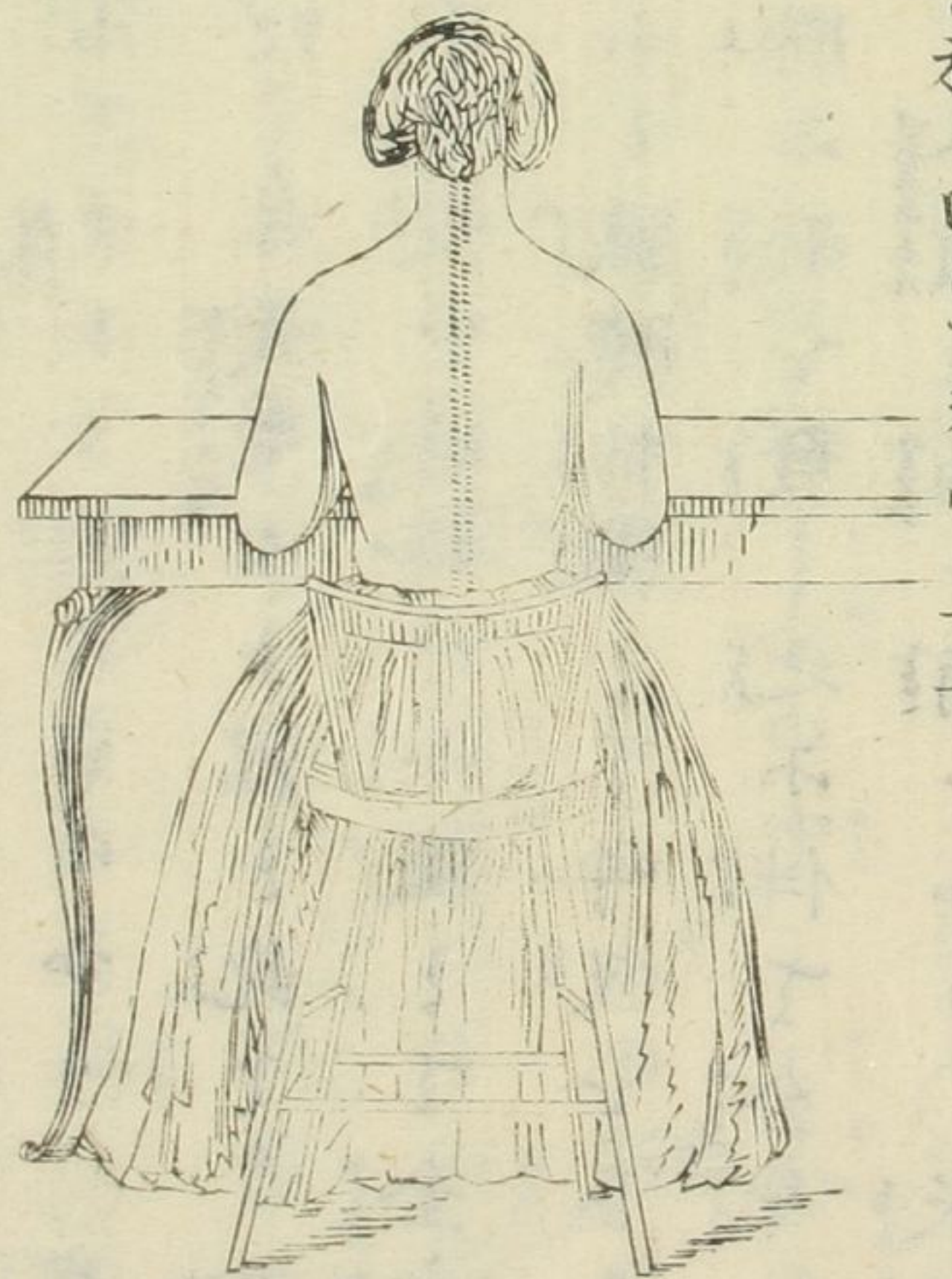
の肩と低く自う脊骨の上際ハ高き肩の方
 偏倚りて下際も低き肩の方ハ彎り宛る弓と
 横より見る様
 ある形とある
 形その證據
 小ハ一書童と
 肘より高き机
 案は向ハせ一
 方の肘と高く



高き机は向て脊骨傾斜圖

舉て書寫或ハ
 讀書状と后よ
 り視まハ他の
 書童と肘より
 卑き机ハ倚り
 せて后より之
 と窺ひ此二童
 の體容と較べ
 一時ハ高舉る
 或ハ一時ハ双
 方

低き机は向て脊骨正直圖



一時ハ高舉る
 或ハ一時ハ双
 方

の肩と高擧せしむ斯る患あり總て右の手は常は
 多く使ふものありて究竟この畸人右の方
 易生し箇様するとき日常は左の肩と高擧る様
 は注意くべし是れにて自ら治るものあり○肩
 の高低あるはまた大患なす縁と此より胸
 腔は妨婦と起して呼吸と妨婦げ心臓とて全身
 の血液の本源とある臓腑肺臓とて呼吸とを
 至極貴重なる臓腑病を發し之に伴て全身の
 生力を損トす脊髓の病と萌まるとり○米國

佛國の名醫の話說は能く開化せる土地の女子
 は肩脊骨の畸形なるもの十人の中一人も
 有ら無しと云へり凡て人の師となり人の親と
 なるものはいよいよ兒童の形儀は注意けて百般
 の勤課の悪形なる如様懸念くべし凡兒童の
 その發育の嬌軟なるやど畸形はあり易きも
 のあり○微小なり兒童の肩の偏倚り突出
 脊骨の彎曲せる状を見れば書籍など重き物と頭
 上を戴て歩行をべし頭上重けしは脊骨之を抗

抵て自然と直形ふ
 るるものあり矢脊
 小原の婦女の重荷
 と頭上ふ戴せ運送
 ざる習慣をせバ脊
 骨と頭顱と正ふ對稱て倚偏り彎曲る患ふ一此
 等の面白き理合あり
 骨の中の土質と動物質と適度調和くごせ
 ばその堅靱ふ障礙ある事



骨中は動物質餘分を軟弱よりて振を易く
 又長骨の磁養不足よりて土質減るとききその
 兩端の膨大なる部一層腫
 大りて骨體へ彎曲るもの
 あり彼の脊骨の彎曲り頭
 骨の腫脹をるハ皆この理
 あり世は佝僂匾頭と稱
 へて人の能く知る所あり
 大古ハ天の罰よりて箇様の



醜體こゝろはあると云ひ傳へされども決して志こころを
 ぞ斯こゝろに貧窮びんきやうにして食養じきやう足以曇暗とんあんして卑濕ひじつたる
 家室けしつは居て腐敗ふはいたる氣中きちゆうは呼吸こそくする人ひとは多おほく
 その豫防よせぎん法ほつも治法ちほうも皆居室けしつと清潔せいせつふく清氣中せいきちゆう
 小適宜せうてきぎ動作どうさくとしてして飪養品じやうやうひんと食じきふは在あり

筋肉の部

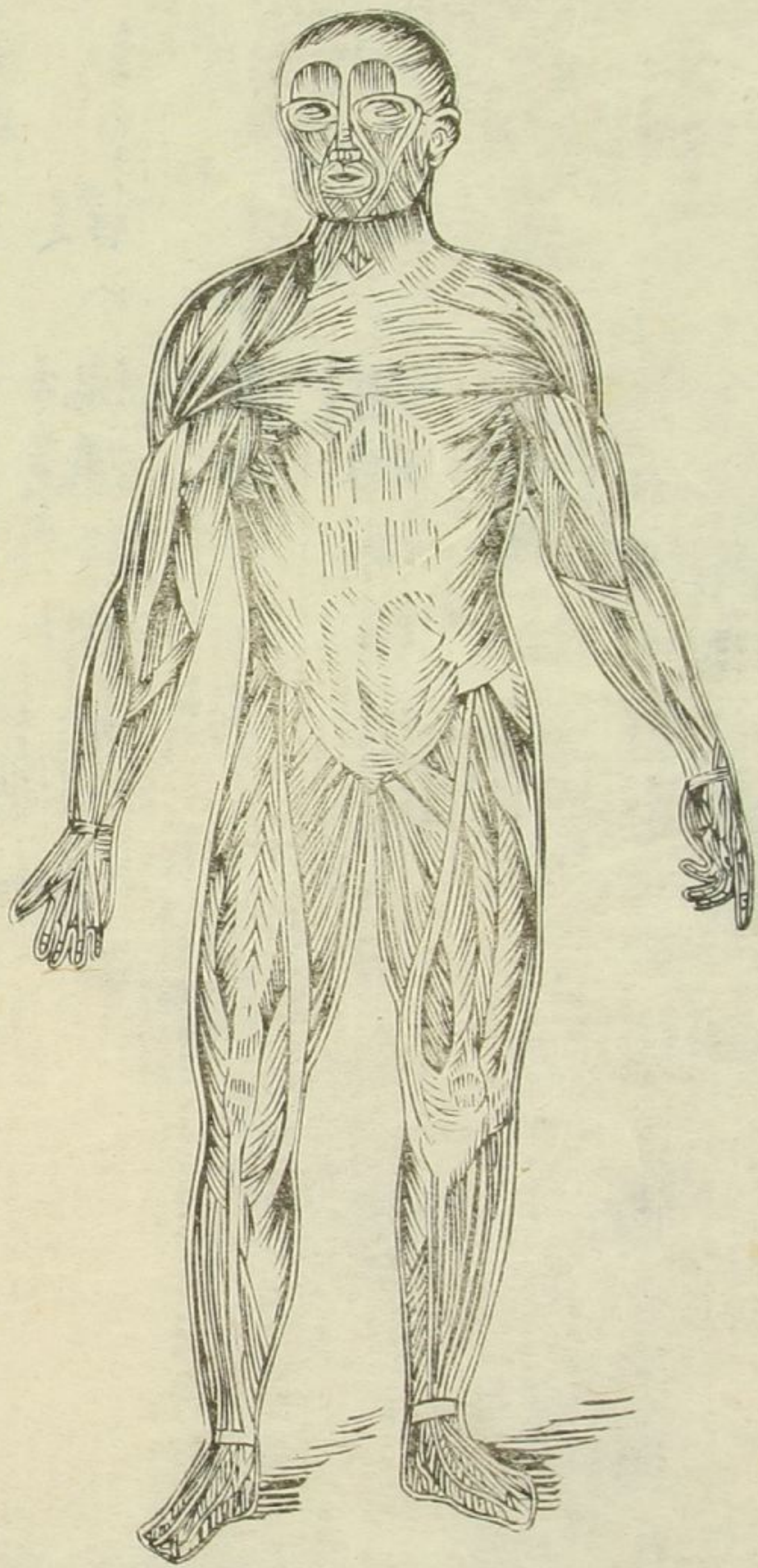
總論

筋肉にくはその質しち柔軟じゆんじゆんく強靱けうじんきめのあつてその色いろ
 赤あかく鳥牛とりうしなどの肉にくと異ちがふやあつよく伸縮しんしゆくする

して諸骨しよこつと機動きどうり身體しんたい
 の運轉うんてんと自由じゆうなるを
 のあり譬たとへ傀儡くわいの木きみ
 て製つくぐる手足てあしあど骨こつ
 の如ごとく之これと運轉うんてんを糸いとひ
 筋肉にくの如ごとく糸いとひを
 の名稱なめい形状けいじやうあど種々しゆしゆなるを左ひだりに舉あげ
 畧圖りやくづと見てその大畧たいりやくと領解りやうげをべし



全身の筋肉の圖



筋肉を發育強健めてその官能を整調む
 常之と使ふべき事
 凡て體中の形器の官能カを多少その勞動に準
 了増減あるものあり筋肉などい使へる肥
 カを増息し使はざむ萎縮てカも脱却るもの
 ありこの理合ふる鍛冶の手は肥大りて硬固く
 文人の手を細小りて軟弱ありさむとる文人書
 筆と投て鉄推を運轉せばその手肥大りて硬固
 あり鍛冶鉄推と捨て文墨を戲弄べばその手細

小なりて柔軟なるを
り○斯く筋肉を使へ
る自らく動静脈の勢
力増て血液の流利を
旺盛き弥之と氣息を
ありさむとれその發
育の限界ありて早晚
となく發育の極度
に至る既極度に至る



巧く注意けて適宜な労働は高年るまづその
力と増むこと疑な

筋肉を疲勞るまづ使ふに却てその發育
保全な害ある事

餘り労働したる限を過せば血液の營養より筋
肉の費耗こと過越て終に疲勞を衰弱するもの
あり牛馬の過酷役使して疲瘦るる此理合あり
農夫の四五月頃收納の秋に成りて餘り忙しく働
けば纔二十四五日の間は身重二三貫目も減少

と云ふささの鶴髪童
 顔と保むことと要り
 適宜く運動さす甚
 一き疲勞虚脱と發さ
 ぬ様ふまべー○譬バ
 馬小乗りて一里走せ
 べ快く疲るこは適宜
 の運動あり若一二里
 馳るときは大きく疲る



これ過度の勞動あり
 過度のものをあり二里
 豫め定めがさるは唯大
 とまべー

學校ふへ放課の肝要なる事

凡て筋肉の一回緊張
 下休靜む自然の道理
 く腕と張出せば自
 筋を堪へぬー又凝立
 又久しけは腰を屈

和らげ給はるその勞譬んらたを一然をが一
 張一縮百般の位置を變るときは自ら疲勞を
 復故るものあり小兒の學校を出て讀書習字を
 るのみ長久しく坐せば大に疲勞するものあり
 却て屢位置を變む之が為に筋肉力づき
 脊骨を保障し課業も能く勉勵るをりては學校
 の放課の肝要なる理合あり但し幼少して虚
 弱のものに彌放課の多き候よとほ抑人の師と
 して誰れ長日過半放課してよろしと云ふもの

又人の親として誰れ其子と學校に游戲
 小遣ると云ふもの何れ然とて學校の放課と
 定丁時と短く幾回も休靜まはる養生の為と
 云つて誰れまて惡法ありとて謗をの何れむ殊
 小童の肝要の事あり
 少年の生育筋肉に成人の筋肉の如く劇き
 労働に堪へかぬ事
 少年間のその元氣體中諸器の生々發育の為に
 力と費せむ十分成長せし人の様は發育既極す

元氣の外逸ぬまのたと全トるは故に劇き労働
 少年に宜しうは古昔拿破侖保那巴が戦争
 小出る時佛國の政府より毎度少年をり兵卒
 小出まことと歎て成人の兵と出たると訴へ
 一も劇烈き戦闘を成人ふりしは堪へると思は
 たり

筋力と勞して身體の熱を發汗するときは
 冷處に坐るまやと禁はべき事
 凡て筋力を用ゐんと要り一時は劇く出さば

し々漸次小始
 むべし又今迄
 劇く労働ま
 休まんと思は
 むこそ坐る全ト
 く頻次は息は
 べし労働ま
 休むとき風
 涼處に坐るより



却て衣服を纏ひ暫時輕き勞

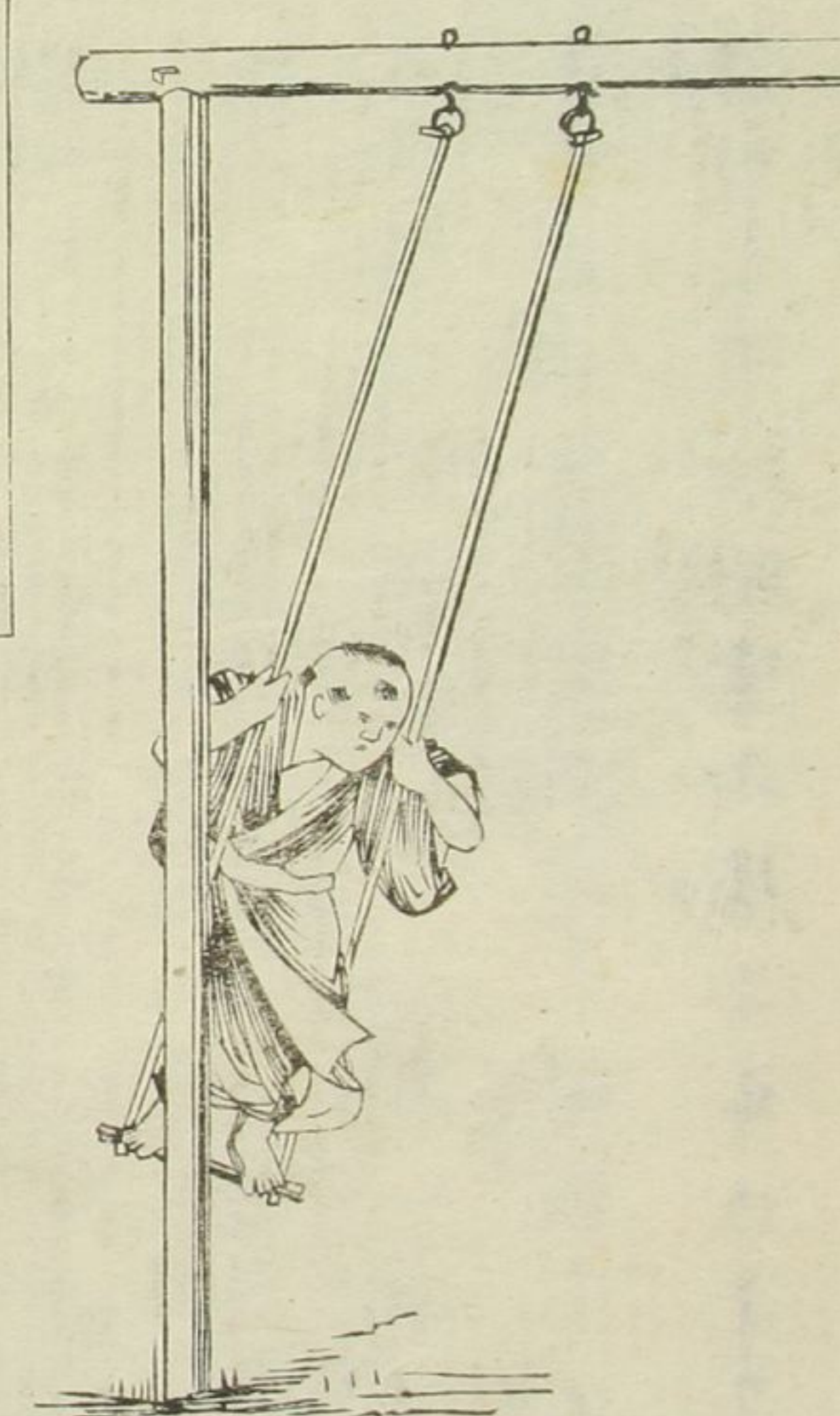
動とまるるをよとほ且浴して四肢關節の皮膚
を摩擦るへ至て宜し

筋肉の用法は利害ある事

全體の血液の清浄なる小従て筋力も益強く
あるをのちり血液の清浄なるは食物の消化
よく皮膚温りて潔く胸郭寛潤き呼吸障碍を
きへ勿論必要ふて清浄なる氣中は労働くと最
上とほ斯くをせバ體中の血液清くなりて筋肉
ふ力を増し自然と長く労働うるるあり車に乗

る病者へ久し坐りて勞むは病室に居るをの
ち勞む長く坐りぬるふてを知るべし又日
光の動物小益あることと植物も同トこやをを
ば家室も日光のよき處は構ふべし陰翳さ処に
よろしうとび此理合ゆ一書童の運動逍遙を黄
昏より日間にしよとほ且可及的の夜作を禁
トさきものあり木陰窓中小生くる植物は日光
の宜き地は生くるものより色淡して質弱し人
もまゝ暗室に住むものへ明室に居るものより

色青くし
形弱し○動
作と整齊し
頻數をる
の養生ふよ
ろしきい猶食物と規定し食
ふが如し數日間も筋力を使
ひ一日怠るのよろしうござ
るい猶數日間も食物と規定

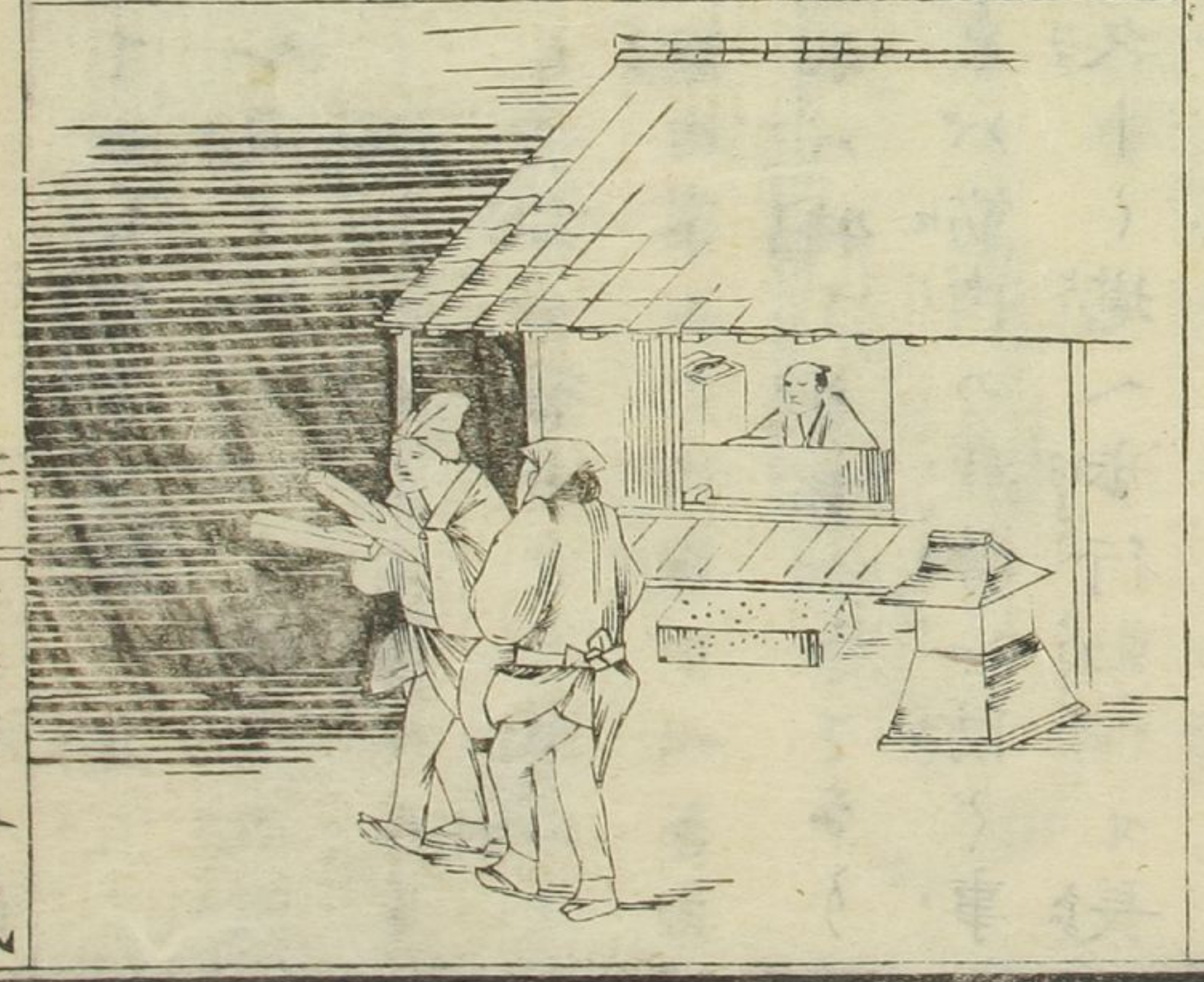


一日食いざるが如し動作と
怠るをふも患害の目不見に
ぬ様あせども早晩も筋肉衰へ
消化悪くありて痼症の起るを
のあり若し已むべきを得ば一
日二日動作きくのぬるときに些
しづく動作きくを全く怠惰ぬ様
ふ注意くべし○動作ふも種々
何せども射術舞跳轉輪鞞韞ふどい四肢軀幹の



諸筋斷は機動きて對稱よきものをせば閑人ふ
 へ恰好よき游戲あり○動作は適宜き時より天
 氣清くあふ地面乾きたる日の朝と最上と食
 事の前後も體力食物と消化を時をせむ動作ふ
 宜しくくば又劇しく精神を勞ふときへ體力腦
 中ふ集るものをせば程經て動作くを宜しくは
 又凡て夜を暗くして世間の静まるるときをせむ
 眠りて筋力を静息し晝は明くして萬物營々が
 故ふ起て筋力を勞動ふべし若し此と反對なる

事とまをば劇き虚脱と發まをり守夜奴夜衛の
 疲勞を虚脱る状貌と
 見て知るべし○筋肉
 へ壓搾ざる様よ注意
 べし壓搾せば血液の
 流通と妨げてその生
 育の害とまをるあり
 骨患者の繃帶して動
 作の如際ハその筋肉



守夜奴夜衛の

衰へて萎縮せどと治すのち繃帯と解き適宜く
 動作けを復故ふるを見了知るべし總て衣服
 と緊密ふし帯紐と堅く纏ふは大有る害をなす
 ものふて肩の突出るも脊骨の彎曲るも皆此よ
 り起るなりその他此類の事ふし注意くべき事
 中百般の事ども衣服ふし特に着意べき事あり
 體容と正直ふしをば筋肉の疲勞を防ぐ事
 人の直立の俯屈より久しく堪へ歩行動作も長
 く下さるものふて正直の體勢ふし斯く利益何多

第一脊筋の機轉あり凡て脊筋の緊張大と少
 りは是の疲勞
 る大と少なる
 きはのふし斯
 る體勢の頭と
 軀幹とと脊骨
 ふし恰好平均
 せるあり此時
 の身體少し俯



二十 青公皇合

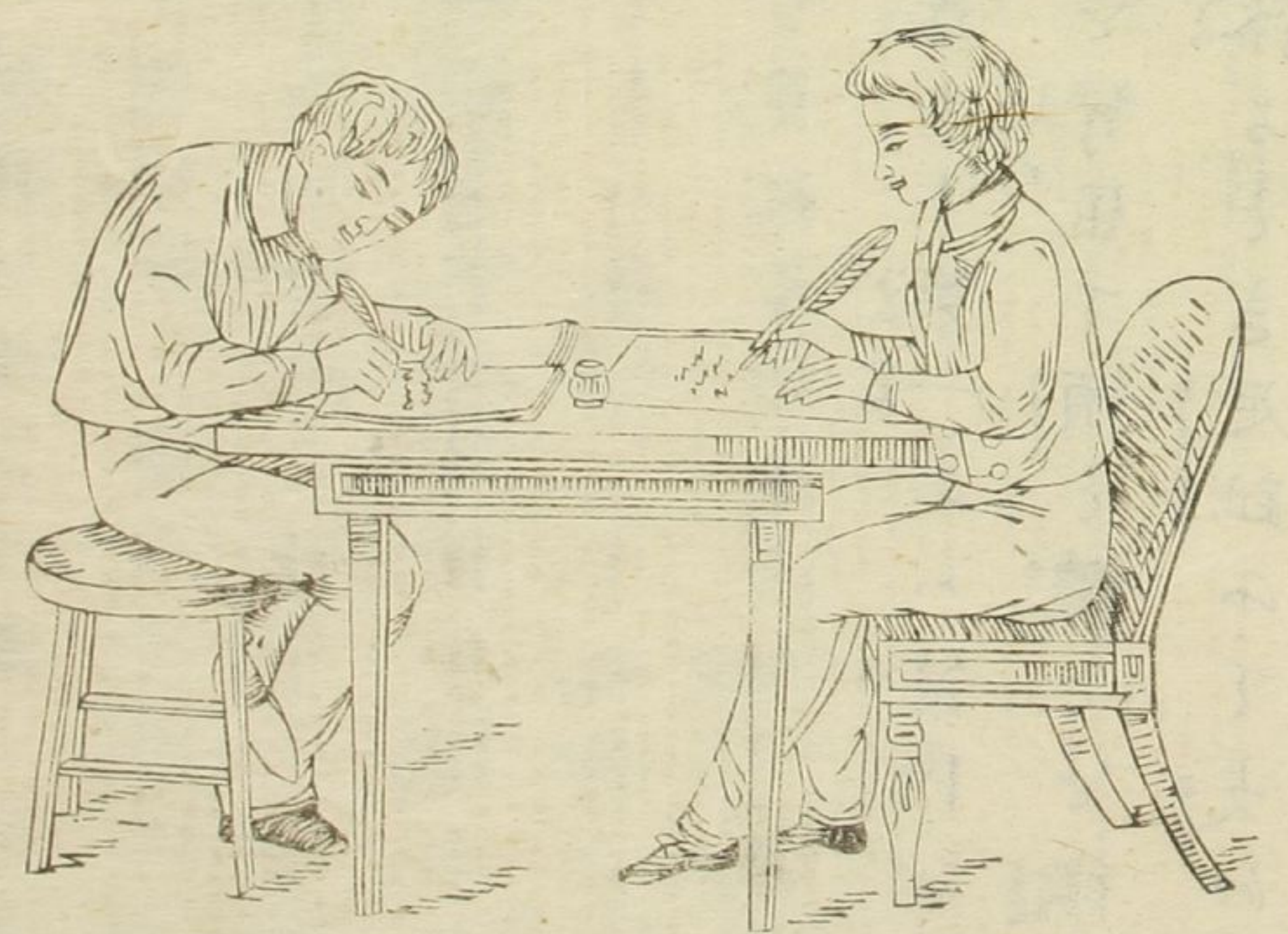
屈まけば脊せ骨このうちに着きる筋微ましく収ち縮しく之と正直ましく正ましく一いちく後うちに仰そる時に脊骨せのまへに有ある筋機き動どうきく忽とちに之を挽ひ起おこする然れば正ましく直ましくの體勢たいへ断れど微ままり前まと后へ動揺うくこと時辰じ儀ぎの垂振びの如く交番あひかひし伸のび縮こむ一いちく動う一いちく静しず大お筋ぢ力りとままに之をのまり又俯うつ屈く體たい勢せいへ脊骨せのうちに附つく筋身しん體たいのまへに倒たれしを防ごんとて断たれど緊き張つり牽縮けんまり膝もまに屈まりて大お筋ぢ肉にくの疲勞れを起こするのまり總すべく讀よみ書談だん話わ歌か唱しょう縫ぬい針おど

筋ぢ肉にくを使ふ時に正直ましくの體勢たいの益有あることに長ながく務めて疲つかれぬを知るべし譬ば俯屈うつて兩手り小こ水みづ桶づを持つと正ましく小こ立たて水桶づを持つと全おん一時い間まふく疲つかれぬ多お少くの經庭ていはり是こ等ら近ちかき一例いのまり也○若もし少年せうの俯屈うつ僻へき有あるのまり少せう年ねんて后必かなず彎脊わんせき有あるのまりさらに少年せうに常に正直ましくの體容たいようをままに保たんで置おくるに然れば少せう年ねんに脊筋せきぢんも后に倚り胸郭きやくかくも自然じと濶大くわいがる有あり書童しよどうの時々とき乙おの圖の如き體勢たいせいをままに守まもること有り

斯ハその教師の懇切小教へて改良をべき也
 あり總て大人小兒ふよび俯屈ことの習僻と
 ありて脊骨の彎曲るハ適宜く后へ仰せて脊骨
 と正直よまる様ふ日常注意くせば終小全治る
 あり入學の新生と新募の土兵ハ皆此法ふて治
 るあり○椅子ふ依るとき正直の體勢よまるハ
 至て善良法ふく體中の諸器も能く機動き狀貌
 も美麗ふあるあり特書童ハ讀書習字するとき
 机案小向ひて俯屈易けせよよく注意くべし

若一 天稟少一 彎
 脊の氣味 何るを
 のハ此ハ勝るる
 病原ハあはばそ
 此ハ一學校の机
 案ハ餘り低く
 了書童の俯屈様
 なるハ惡一○凡
 了劇一く動作き

正體 容體 正體



どその筋肉と習一をトめハ力弱く一了不整を
のゝり小兒の初歩書童の初習と見て知るべし
然もども漸々順正之と習慣せば終ふ精巧ふ
るあり腕肘手指の運動正しくを坐様宜しく
くざとバ運筆を自く精巧ふあをぬものゝ
をバ丁寧注意けて順正その運轉と鍊熟をべ
啓蒙養生訓卷之一終

青松學舎藏板

東京 馬喰町二丁目 嶋村利助

書肆 日本橋通十軒店 鈴木喜右衛門

