

## 研究ノート

# 「女性と健康」

—同窓会誌『めぐみ』より—

谷 祝 子

### はじめに

昨年の阪神大震災により、豊かさを享受してきた今までの私たちの営みが一瞬にして吹っ飛び、阪神間の街々は大混乱を来した。

神戸女学院においても「1933年岡田山に移転して以来、室戸台風、第二次世界大戦の爆撃にも耐え抜いた建物が、この度の大地震災では大きな被害を蒙った」と大震災直後の被害の状況が学院のカレンダーに添えられた数枚の写真により伝えられている。

今までに体験したこともない不安な状況のなかで、命の大切さに思いをはせ、また健康であることや、身体（からだ）が丈夫であることに感謝するこの一年だった。

ライフライン、交通機関のストップなどで、歩くことを忘れていたことや、また飽食の時代といわれる今日の食事等々、豊かな時代の価値観が大きく崩れ、ライフスタイルの見直しの機会となったのも事実である。

神戸女学院は1875年（明治8）120年前に創立され、1886年（明治19）に制定された三つ葉のクローバーをかたどった校章は、「身体」「精神」「霊魂」の一致調和した完全な人格の育成をめざす学院の理想が表現されている。

創立以来、三つ葉のクローバーの一葉である「身体」を神戸女学院がどのように大切に考え、どう示唆してきたのか。また、先人の先生方は健康を願って

どのように努力をして長い年月を支えてこられたのだろうか。健康の一端を担い、体育を担当する立場から、そのことを同窓会誌『めぐみ』より探りたいと思う。

『めぐみ』は、1890年（明治23）に創刊されて、戦局の悪化で廃刊に追い込まれる1942年（昭和17）まで発行された。その後、戦中、戦後10年余りを経て、1955年（昭和30）に再刊され現在に至っている。

その『めぐみ』には学院の歩んできた歴史がたくさん刻まれ、残されており、私たち後世の者へ歴史を語る大きな役割を果たしてくれている。今回は、創刊号から廃刊となった年までの記事を通して、学院の人々の三つ葉のクローバーの一葉に託して、果たした役割、有り様などについて述べたい。

**【1】** 最初に『めぐみ』に出てくる体育関係の記事は次のようなものである。

五月廿五日、本院に於て生徒の健康を保たん為め、従来体操の設ありしも在来の衣服のまゝにては自由に手足を動かし筋骨を強せんと十分ならず、常に不便を感じる折柄、米國なるウエルスレー大學より篤志の人々体操服を適當に新調せよとて當院へ金子若干を寄付せられたり、故に吾等大に喜び早速適當なる服を新製し、當夜初めて其の服を着して体操をなしたり。

明治28年 めぐみ第11号

「院外運動」 普通科生は教師に導かれ野に山に、時には遠く海岸まで四時十五分より五時まで運動をなし、高等科生は別に監督者なく、二人以上自由に諸方にいでゆくを得。

「体操」一週二度（月水）午後五時半より三十分間、普通科三年生迄は赤きタスキをかけ啞鈴の躰操をなし、上級生は八時十五分より洋服様の体操服を着し、棒と環の体操を各々音楽館体操室に於てピアノと合して為し居れり。

体操の服は、先年米國ウエルスレー大學より、特に寄贈されし金にて購ひし濃き皮色のイギリスネルにて造りし、婦人の袴の上に筒袖の襦袢様のものを着けたるものに、生徒は其身躰に相應のものを撰びて借る事となせり、輕便にし

て身軀自由に動かし易く、婦人の体操には至極適切せるものの如し、同窓の諸姉女學院を訪ねらるる節には此服をつけて体操する生徒方の如何なるかを一覽せられん事を願ふなり  
明治29年 めぐみ第14号

この2つの記事より前に「運動を云々」とは出ているが、社会的な活動を指すものであったり、また遠足のようなものようである。「生徒の健康を保たため・・・」、「筋骨を強くせんと・・・」と、生徒の健康の保持増進を願い、現在でいう基礎トレーニング的のものとして、啞鈴の体操、棒や輪の体操が行われたようであるが、その時代に使われたものかどうかはわからないが神戸女學院の焼き印の押された、別注らしき棒などが現体育館に残されている。

**【2】神戸女学院は健康教育としての「体育」をどのように考えていたか。**

《院長、体育指導者、学生の立場から》

三つ葉のクローバーを知育、徳育、体育という言い方もする。学院の第6代院長で日本人として初めての院長となられた、畠中博氏の「新入學生を迎えて」と題した記事には体育がどのように考えられ、立場がどのようなものであったか、体育の必要性がとくと述べられている。体育だけではなく、先に述べた、校章によって表現された学院の理想とする三位一体の重要性を力強く述べられているのは、今回調べた中には後にも先にもこの記事だけである。

「新入學生を迎えて」

畠中 博<sup>1)</sup>

吾が神戸女學院は、明治八年第一回新入生を迎えてより以来、六十有五年年々歳々學院の主義方針に共鳴する子女を入學せしめ、遂に卒業生を出すこと三千名に及び、學園また今日の隆盛を見るに至る、・・・非常時局下に於て教育報國の聖業に従事し得るは學院関係者一同の光榮とする所にして、また其責任も重大なりと云うべし・・・。

「女學院の知育・体育」

吾が學院は、その知育に於て他の如何なる學校に比しても遜色なきを信じて疑はざる所なり。又体育を尊重する故にこそ現岡田山の如き風光明媚なる地を

選びて新校舎を建設し、高等女學部、専門學校は各々東洋一を誇る室内体育場と六甲の連峰仰ぐ数千坪に余る芝生の運動場とを有し、學生達の為に無比の体育道場たり、吾學院が如何に知育体育を重んずるかはその設備を知る者には毫も疑ひあり得ざるなり。・・・

「教育方針の第一義」

吾が學院は知育、体育、に加ふるに宗教教育を以ってし、己を制して公に奉じ凡ゆる環境の中にあり不撓不屈の信念、永遠の理想と希望とを抱き貴賤貧富の凡ゆる事情に善處し得る一切の秘訣を修得せしむるを以って教育方針の第一義とす。故に我學院に学ばんとする者は知育体育に精進すると共に當學院設立の精神に則り宗教的の信念を涵養し、以て變遷定まりなき世相に處して、確固不動の信仰を把持し、邦家の為有為の人材たらんことを期すべきなり。之ぞ學院関係者の日夜念願するところなれば、入学の榮譽を得たる生徒並に父兄諸氏が學院の教育方針に協力せられん事を切望す。 昭和15年 めぐみ第22号

また、同じ時期に大学部教授で体育を担当されていた堀井千代鶴氏<sup>2)</sup>は『めぐみ』に「健康増進について」と学院に子女を持つ母親として注意すべきことを述べられている。この時代は「御国の御用に立つ、国民となるように・・・」と健康増進の目的が違い、この言葉がその時代を象徴している。

私等は神様の御恵みにより日々健康で生活できますことを感謝せねばなりません。世の一般の人々は健康の幸福を當然のこととして感謝も喜びも持たぬ方が多い様であります。然しかゝる人等も一度病床に呻吟するに及んで漸くその必要と喜びとを覚える様であります。私共は平素から健康であることを感謝すると共に更に健康増進に充分の努力と注意とをなし御國の御用に立つ國民となるよう心掛けなければなりません。

今回は紙面の都合で「母親として子女の成長と健康増進に注意すべき一方面について」申し上げ度と思ひます。

一、適度の運動作業をさせること

・・・健康な次代の國民は健康な母性から生まれる事は申すまでもありません。母性の健康について一筆だけ申し添えたいと思います。女學生時代は各々その學校の體育により相當鍛鍊せられ健康に恵まれてゐた人も、卒業後の生活一変から、運動は全くせぬ程になり、不規律となり働かなくなり、更に和服着用による各部の圧迫等で肋膜炎、肺結核等の病気に羈り夭折する人も少くありません。本人の注意すべきは勿論、お母様も卒業した娘を持って安心し、御油断無い様願ひ度いものです。健康なる婦人は常に若しと云います。母親は常に元氣で若く一家の和樂の中心で有り得る様、子女の健康に心を配ると共に、自分の健康に充分氣を付けることが必要であります。

## 二、食物に注意すること

健康増進には運動作業が大切である事は申述べましたが、それだけでは充分でなく、食物に注意することが肝要であります。食物について特にお心に掛けて頂き度二つのことは、(1) 偏食をさせぬこと (2) 三度の食事は充分に間食は成可く少く

## 三、休養を程よくさせること

昭和15年 めぐみ第24号

また、学生の立場で、普通部二年 三瀬つた子さんが「運動の必要」と題して寄稿している。

・・・一人前の人として立たんとせば先づ身體を丈夫にし以って知徳をみがくべし如何なる才女にても身體弱くば功を見る事難し。身體を強健にする方法は只食物衣服の注意に怠らざれば可なるか。否素食素衣にしても其の運動を適宜にせば身體は自然に強健となり常に清潔にして身體に伴なふ衛生に注意を怠らざれば可なり。

世の進歩すると共に女子の強健なる事を望むこと切なり時世に勝たんとする者日々を愉快に送らんと欲する者皆運動の精神を怠るべからず。各自注意を成し國民こぞりてこの點に心掛けなば延いては健全なる國家を成立する事と成り可し。

現代の少女は運動の必要を知りて心を専一にし身體を強健にせざるべからず。  
故に運動は未来現代共に其の必要大なり。 大正5年 めぐみ第63号

【神戸女学院における健康教育】

《礼拝時の講話》

「禁酒演説」「体育に関して」「体育をすすめる」「身体検査の結果について」  
等々、校医、体育担当者、部長がそれぞれの立場で保健体育に関する講話が行  
われた記録がある。

《深呼吸》

毎朝禮拜前十分間全校こぞって深呼吸をなしつつあり。

大正3年 めぐみ第59号

生徒全体としては毎朝始業前五分間を深呼吸に費す。寄宿舎に於ても就寝前  
に一同外に出で同様の呼吸運動をなし以って益々健全なる身体と明晰なる頭脳  
とを養はんとす。

大正6年 めぐみ第64号

生徒の健康は遠足運動は勿論日常の体操毎朝の深呼吸等によりて好成绩を見  
る。

大正7年 めぐみ第65号

《健康軍》(Health Crusade)

[資料①-1, 2/②参照]

岡山のオールズ氏は、亜米利加にて體育の為用ひらるゝ、健康状態の記録用箋  
を日本の用に辨せんが為め翻譯せられたり。此の用箋を利用し我院にては、  
高等女學部の下級生十二才より十五才に至る生徒をして、夏季に、睡眠、運動、  
清潔等凡そ十ヶ目に付き、表を造らしめたり。多數は、休暇気分に襲われたる  
と見え、十分なる記録をなさずして健康軍の要求を充たし得ざりしも此計畫は  
健康に関する良き習慣を形づくるべき刺激と援助とになりしを認め、二月再  
び、此計畫を繰り返す事としたり。

健康教育の一事項として擧ぐべきは日本の経験ある女醫井上友子女史を、東  
京より招聘し、體育に関する要點の講演を請ひたる事是なり。十一月中日間

に亘り、氏は午前午後には講演せられ、或時は全校生に或時は一部分に、一般衛生を説き上級生には、性に関する衛生を説かれたり。此の事は健康軍の主張せる問題に科學的及び實際的方面の研究を與へたるものと認む。

健康軍の企望を助くる他の一つは、寄宿舎の食費の増額なり。・・・ 従来校醫の執行せる毎年の春季體格検査に於ては、大體に於て通學生より寄宿舎生の健康優秀なる状態を示せり。之に対する校醫の説は、通學生の辨當の少量なる事其原因の一なりと。故に辨當の量の増加を奨励せり。

日本の食事に必要とする熱き茶の供給は、従来與へ居るも校醫の報告を聞きて次きの希望を起せり。即ち近き將來に於てホット、ランチカウンターが出来せざばせめてスープケチン又は冷へたる御飯、辨當を温むる装置を設けて健康増進に裨益あらしめんことを考案しつつあり。

精神検査並に體格検査は視力の微弱なる事を示せり。依て此等の者に眼鏡を用ゆることを奨励して之を用ゆることを忌避する風習を折破するに勉めたり。近来日本の女子が健康の爲めにも學問の爲めにも眼鏡の助けを利用せんとする傾向著しく進歩し、眼の養生に一般教育者も意を用ゆる爲め、學生間に傳染性の眼疾は著しく減少せる様に思はる。・・・大學部と高等女學部とは、一組づゝの小團あり。是は身體弱き爲め一般の生徒と共に體操を爲さしむるを得ざるが故に大學部の體操教師指導の下に醫療體操を行はしめたるに満足なる結果を來たし。醫療體操を卒へて原級に復し一般生徒と體操を共にし得るに至りたる者數名あり。

大正11年-大正12年 めぐみ

### 心得

〔資料③参照〕

自己の健康増進を計らんとせば、先ず日常左の各項に注意するを要す。

- 一、毎朝身體の冷水摩擦及び深呼吸を行ひ適度の運動を爲すべし。
- 一、食物は成るべく榮養分多き物を採り、よく咀嚼すべし。且つ適當なる飲料をも取るべし。
- 一、毎朝便通あるやう習慣を造るべし。

- 一、空気の流通を良くして毎夜八時間以上睡眠すべし。
- 一、帯、紐、袴などは緩やかに締め、常に端正なる姿勢を保つべし。
- 一、気分悪しきは必ず身體の何れか故障あるものなれば、相當の手當てをなすべし。
- 一、汝の心を守れ、そは生命の流これよりいづればなり。

神戸女學院 體育部

《健康劇》

大學部一年の必須科である衛生の組は衛生を一般に普及し他の人々を導く方法を研究して居るのであって、體育宣傳の一方法とまでなっています。體育奨励の爲め全國體育デーとして文部省の定めた十一月三日には學院では出来るだけ姿勢を善くする日として守りました。又當日寄宿生が奨励のため健康が病を追い出すと云ふ事を人物化して演じました。(健康劇)・・・

矯正體操教授を受けて居る四つの小さい組がありますが良い結果であります。

五週間を一期として一回は學期中に一回は休暇中に都合二回各自の健康の記録を作る様になりましてから皆が衛生に注意を向ける様になって来ました。ミス、セラ、フィールド及びミス武本が各々家政學教授以外に又體操、ダンスの教授以外に健康に対する知識と注意を養ひ一般にひろめるため努力して居られる事は必ずや將來に於て善き實を結ぶものと確認して居ります。

大正13年-大正14年 めぐみ50年報

《高女部の冬期鍛鍊行事》

知育、徳育、體育が口先のみでなく三者併せ持つ有為な青年子女を必要とし、多くの有為な青年子女をして輝かしい私等の國を堅くうち建てなければならぬと思ひます。こうした見地のもとに昨年度から冬季鍛鍊として早起會、耐寒登山、雪上鍛鍊會などを計劃實施しました。體力のみを計るのでなく、體力を向上させつつ、國體的訓練の乏しい女子、殊に集團生活の短い女子にひとつでもこうした訓練を課して修練しそして又耐える心身をも助長させたいもの

と……。全職員生徒は元気よい懸馨と共に、建國體操、ラジオ體操をなし、引き続き駈歩で校内を一周したり……。昭和14年 めぐみ第10号

《西宮北口より徒歩登校》

昨年十二月初旬より電車通學は北口、バス通學者は廣田より徒歩登校を實施して居りますので充分遠距離の徒歩行軍は日頃訓練されて居りますので昨年同様逆瀬川-六甲最高峰-有馬-宝塚、二九、五キロ突破を計畫し、各自の體格、體質に応じて歩き、各級記録を取る事に致し生徒各自も自信をもって参加しました。最近冬期、夏期の鍛鍊は當局よりの指令もありますが、當女學部の體格體質劣る點を充分でも良好になさんものと先づ歩く事正常歩により姿勢をただし歩幅廣く歩く事は現代の國民に良結果が得られる由にて日常生活に大切な歩行を正しく立派になし得たく併せて脚力を強め全身の強靱に迄と思つて居ります。将来最も有用なる日本婦人とならせたい現下の子女を中等學校時代に心身を両方面から鍛鍊する事が心ある教師の日頃の念願ではないかと思ひます。併して我國現在でも男子のみの體位向上でなく女子の體位向上を希求して居る時……。昭和15年 めぐみ第21号

長期建設、堅忍持久等の叫ばれる折次柄銃後の……と、体力向上を必要とされた時代であった為に西宮北口より徒歩通學したり、身体を鍛える為になぎなたなどいろいろ訓練的なものが行われた時代であるが、「鍛鍊会が終わって教師も生徒も一つになって熱い芋粥を頂いて一日の課業を始めました。」ある意味では大変な時代であるが、今日にはない教師と生徒の一体感が感じられる。

【3】女子体育への関心

《日本においては》

女子体育に関心がもたれたのは、ほぼ20世紀初頭、つまり、明治30年代からといってよい。1900年（明治33）に井口あくりが女子体育研究のための最初の文部省留学生としてアメリカに留学した。

1901年（明治34）成瀬仁蔵が日本女子大学校創立、構想段階において体育学部の設置が考えられていたが実現には至らなかった。

成瀬仁蔵は、アメリカから多くの体育専門書を取り寄せて研究し、その体育の知識は体育専門家以上のものがあつた。特に女子の身体の発育と健康の教育については、精神的教養とともに人格教育の2大要件として考えていた。

体育方針として、選手の養成や対抗試合、特殊技術の熟達などは好まず、全学生に対して、健康の増進に役立つ正常な体育方法を実施させ、将来、家庭及び次代の国民のためになる母性としての体格を作り上げることを目的とした<sup>3)</sup>。

1902年（明治35）に高橋忠次郎が東京女子体操学校（のちの東京女子体育大学）を創設。女子体操教員養成の始まりである。1903年に井口あぐりが帰国、女子高等師範学校内に「国語体操専修科」が設けられ女子体操教員の養成が始まった。

二十世紀初頭のわが国は、女子体育の必要を認めながらもそれが如何にあるべきかを模索している時代であった。いうまでもなくその理由の一つは、1894年（明治27）の日清戦争の勝利以来産業はのび、次第に女学校への進学希望者が増加してきたこと、そして、そこに曲がりなりにも設置されていた体操科の内容の整備と指導者の要請が、急務とされてきたことによる。

伝統的な女らしさの観念から身体活動は制約されざるを得ず、体育は軽視されていた。しかしながら、一方で良妻賢母の教育として、それなりの身体づくりも求められ、女子に適する体育は如何にあるべきかが求められる時代を迎えていた<sup>4)</sup>。

《神戸女学院においては》

創立以来、教師陣に外人教師が多く、教育にあたられたこともあり、どの時代にも新しいものが伝えられた。そのことは『めぐみ』の記事のあちらこちらにみることができる。一部を紹介すると「通学生にも体操を課し毎週水金の二日十二時半より塚本師受持尚塾生の体操は上級生を二組としてミスショー、新式エモルソン氏体操を授けらる・・・。」（明治33年 めぐみ第22号）

「キース教師体操科の一助としてテニスを教授せらる。」(明治34年 めぐみ第27号)

「当時の女性にはめずらしかったスポーツもわが学院ではグレイス・ストウ先生の指導を受けて、アメリカから輸入されたばかりのバスケットボールを習い、対外試合も行われました。」(めぐみ百周年記念通信 学院生活 今昔より)等々である。

「教師間に學識上達を計る精神は相變らず満ちて居ります。英語、國語、佛語、數學、体操、音楽の諸學を個人教師により、また種々の教育期間を通じて研究しているものが數々ございます」とこの頃は、神戸女学院から他教科の先生も留学するなど、外国で勉強するという気運が強くあったのだろうか。また先に述べた日本においての女子体育への関心が神戸女学院へも波として伝わり、体育指導者として資格を持つ人材を育てるということであった為か、1921年(大正10)武本文代氏が体操科研究の目的を以てアメリカに渡航され、渡航費用として神戸女学院が当時のお金で二百五十円贈っている。[資料④参照]

「ミシガンのバトルクリークにあるケロッグ体育學校を優秀な御成績で御卒業せられ、其後ウエスレー大學の体育衛生部に一学期間學ばれた武本文代氏が三月末に御帰朝になり只今は學院に教鞭をとって居られます。」

(大正12年-大正13年 めぐみ49年報)

そしてその後、1927年(昭和2)に加茂(西山)敏子氏<sup>9)</sup>が同じバトルクリーク大学、ケロッグ体育學校に留学された。

早川信子氏<sup>8)</sup>はYWCA 関係での2年間の留学を終え、1955年(昭和30)に帰任。両氏は定年退職されるまで神戸女学院の体育のために尽くされた。

### 《女子体育は女子の手で》

「女子体育は女子の手で」とか「国家の隆盛は女の健康からです。女を知るのは己れです。今後の体育はどうしても女子の手でやらなければならない」と二階堂トクヨは口癖のように語っていたといわれる。同様のことを井口あくりも

述べているが、これは当時の体操教師が痛切に感じた問題であったと思われる。

教師とは主として男性であったが、この男子教師が女子の身体の特性を正しく把握せず、何事も、女子は弱いものだとする先入観から、必要以上の配慮をし、女子の体育を真に女子のものにしていけないという批判であった<sup>7)</sup>。

神戸女学院で教鞭をとられた堀井千代鶴氏も、女子の体育は女子の体育指導者が担当した方が好ましいと体育関係の雑誌のなかで述べている<sup>8)</sup>。

本学の大学体育において、過去に男性と女性の指導者が一緒に教育に当たる時代はあったが、それは一時であっていつも女子の指導者が主に教育の任を担っている。「女子の体育は女子の手で」という気持ちは今日にまで続いている。

## おわりに

資料の収集にとりかかったものの、とにかく120年という長い年月の分を調べるといのは大変な作業となった。(本稿はそのうちの約半世紀前半をとりあげた。)

まずは同窓会誌『めぐみ』から体育に関連する記事を拾った。卒業アルバム、聴き取り調査、神戸女学院新聞等から資料となるものを調べていくうちに、新たに体育の先生の名前が分かり、また『めぐみ』を見直すというようなことを繰り返すうちに段々点が線へと少しずつ繋がりができてきた。

今回取りあげた記事の他に体育として、カリキュラムに関すること、担当者のこと、クラブ活動、運動会などの行事関係と本学に限ってもまだまだ資料はたくさんである。引き続き次への研究資料としたい。

時代も違い、学院の規模も変わり、世の中の背景的なものも違うのだから、同じ土俵の上で比べることはできない。しかし今回どの資料からも、学院をあげて健康の大切さを学生生徒に認識させて、いろいろな試みに取り組み、努力を重ねてこられた様子が切々と伝わってきた。

最近を受験戦争のあおりを受け知育偏重の時代である。本学の学生も例外ではなく、体育を担当していて、体育の授業のみならず、クラブ活動など全般にわたり学生の基礎体力の低下が目立ち、このままではいけないとの危機感を覚える。

本学は山の上にあるという地の利を得た通学路なので、毎日の運動として上手に利用すればいいのに、徒歩通学する学生の横をタクシーの相乗りで通学してくる学生が大変増えている。これは体力の低下と大いに関係しているように思う。

このように通学風景ひとつをとっても、過去には西宮北口から歩いて通学するなど、日常生活の中で身体活動が行われていたのである。礼拝前の深呼吸運動にしても日課として行われており、健康軍は最も身近な、身の回りの事柄を毎日継続して励行することで、身体や健康に対しての意識を持たせ、その重要性を問いかけている。

結論として、今回、資料をまとめることにより、先人の人々が三つ葉のクローバーに深い思いを託されたことを知る機会となった。畠中院長の言葉で言い尽くされている。今後、このことを私たちは教育の場や、生活の場で忘れてはいけない。

人は誰でも健康でありたいと願いはするが、いつ健康の大切さに気づくのだろうか。健康は気がつくから築いていけるもの、その時点から築いていくものである。

〔付記〕『めぐみ』よりの記事は抜粋して掲載、省略部分を「…」で示す。

註

- 1) 神戸女学院第6代院長 1940年（昭和15）—1953年（昭和28）在職
- 2) 1940年（昭和15）—1943年（昭和18春まで）大学部教授体育担当
- 3) 「近代日本女性体育史—女性体育のパイオニアたち—」 p.77

日本体育社発行 1981年5月20日

「女性と健康」

- 4) 7) 「体育に生涯をかけた女性—ニ階堂トクヨー」 p.56、p.71  
杏林書院発行 1983年8月1日
- 5) 現神戸女学院大学名誉教授 1973年(昭和48)3月定年退職まで体育担当
- 6) 元中高部教諭体育担当 1943年(昭和18)—1977年(昭和52)3月まで奉職
- 8) 「体育の科学」p.149 体育の科学社発行 1969年3月1日

〔本稿は1994年度神戸女学院大学研究所総合助成による研究成果の一部である。〕

# 健康軍の趣旨と注意

八才以上の子供は誰でもこの紙の表面に示してある十ヶ條の健康行を行ふことを約束すれば健康軍に入營することが出来ます。入營した子供はこの紙を毎日見える所に掲げて置いて毎晩寝る前にその日に實行した箇條に對して定つた所に印をお付けなさい。完全に或る一ヶ條を守つたら×印を一つ付け、半分ばかり行つた時には/印を附けなければなりません。例へば今日は第一週目の日曜を假定して、手と顔を洗ひ、指の爪を掃除したならば第一週の日曜といふ所に×印を一つお附けなさい。若し顔や手は洗つたが指の爪を掃除しなかつたならば/印を附けねばなりません。一週間に×印が七十若しは百四十四出来たら申し分のないレコードですが、×印が五十或は/印が百ほどでも及第したと申します。

本人が自ら間違なく、正直にこの報告表を作る事を望みますが、父兄や教師が助けてもかまひません。各週の終りに印の数を合計して、総計と書いてある所に記入し先生(日曜學校)の所へ持つて行き證明して貰ひなさい。健康の行は十週間を一擧としてその間守つて行かねばなりません。そして次のやうな賞と階級があります。

二週間經つと(全體で三週間)少尉の位を表す徽章を授與され更に三週間の後には(全體で六週間)中尉となり、更に四週間經つと(全體で十週間)大尉に昇進します、そして、それぞれ徽章を授けられます。

二十才以上の大人も御希望ならば子供と同じ條件で入營することが出来ます。尤もこの場合には規則の第六條と、第九條を改めて、「い、加減の茶や、コーヒーを飲むことを許されます。しかし、アルコール性の飲料や煙草はいけません。そして睡眠は十時間の代りに八時間でもかまひません。

出来ませうなら、子供が健康軍に入營すると、軍醫と申すべき頼まれた醫師は身體検査(但し無料)を行ひその子供の健康に關して氣付いた大切な事を何でも父兄に報告しやうといふ希望を持つてゐます。

入營する時に、本人の体重を計り入營證書に記入します。それから本人の年齢と身長に應じた發育標準と毎月増加すべき體重とを書き添へます。其の後兵士たる子供は毎月體重を計る爲めに規定された場所に來なければなりません。

毎週父兄は、健康の行を實行したといふ子供の報告書に證明をした上教師(日曜學校)に捺印をして貰つて下さい。その形式は次の通りです。

## 資料① - 1

- 父兄 第一週
- 教師 第二週
- 第三週
- 第四週
- 第五週
- 第六週
- 第七週
- 第八週
- 第九週
- 第十週

資料①-2

# 健康行の説明

- 一、物をたべる前には常に石鹸で手をお洗ひなさい。  
指の爪を固い木の道具や他の先のあまり夫らないもので掃除なさい。
- 二、齒は飲み水と同じやうに清い水で、齒揚枝を齒の上下、裏表と使つて充分に磨かねばなりません、夜は殊に丁寧にしなさい。
- 三、他人が用ひた茶碗を洗はずに、そのまゝ用ひたり、一度他人が嚙んだり口の中に入れてしたもの食へてはなりません。生の果物を洗はずに食べたり、皮を剥かずに食べたりしてはなりません。鼻をはちつたり、汗を垂らしてかまずに居てはなりません。
- 四、本を讀んだり、仕事をするには、明るい所ですることが大切です。光に向つて讀まないで左の肩から光りが来るやうになさい。よごれた手拭で目を拭ひてはなりません。もし他所の便所に行て手を洗つたら、其間の手拭を用ひずに紙朝飯後きまつて大便所に行くやうにせねばなりません。もし他所の便所に行て手を洗つたら、其間の手拭を用ひずに紙で指をお拭きなさい。
- 五、子供には清い水が最もよい飲料です。毎日コップに四杯位は多過ぎません。水道の水なら安全ですが他の水は沸かさないうで飲まぬやうに注意なさい。大人は茶や、コーヒーを少し位なら飲んで差支ありませんが、子供は飲んでほなりません。牛乳を飲むことはお勧めします。
- 七、質素な食物で、混食がよろしい、そして、その中に、一割五分位の蛋白質を含んでゐるのは適當です。主として果物や野菜(殊に葉の野菜)を常食にせねばなりません。凡て食物はゆつくりとよくかんでお食べなさい。午後一度しか間食をしてはなりません。
- 八、毎日一時間以上戸外で働いたり、遊んだり、散歩したりして、活潑なる運動をすることが大切です。出来れば深呼吸をや、り、正統な運動をする習慣を養成したいものです。
- 九、空気の流通よき室で兩戸を一部分だけ開けてあまり、風の遠入らぬやうにして、眠らなければなりません。八才以上の發育盛りの子供は少くとも、十時間の睡眠が必要で、もつと多ければ、尚結構です。
- 十、常に姿勢を正しくし夜は手足を充分延してお寝なさい。又快活にして成る可く毎日誰かに何かして上げるやうに心掛けなさい。

資料②

兵 姓  
士 名

曜日

一 第  
二 第  
三 第  
四 第  
五 第  
六 第  
七 第  
八 第  
九 第  
十 第

一 (手)

今日私は顔と手こを洗ひ爪もよく掃除しました。

二 (口)

今日私は唾夕二回齒の掃除をしました。

三 (鼻)

今日私は口と鼻に、指や、鉛筆や、その他不潔なものを入れませんでした。鼻汁の出た時によくかみました。

四 (目)

今日私は薄暗所で本や雑誌等を讀みませんでした。

五 (便)

今日私はいつもの通りきつた時間に大便所に行きました。

六 (飲)

今日私は水や湯茶を飲みましたが濃いお茶やコーヒー其他不潔な水や有害な飲料を飲みませんでした。

七 (食)

今日私は降りになりぬ食と物、野菜、果物などをよくかんでゆつくり食べやうとつとめました。間食はむらから一度だけいたしました。

八 (遊)

今日私は家の外で一時間以上遊んだり、働いたり、散歩したりしました。

九 (寝)

昨夜私は息のこもらぬ状態で十時間以上寝ました。

十 (正)

今日私は正しく座つたり立つ直に立つ様につとめました。又心を清くし快活に出来るべく人のたのなるやうな事をいたしました。

毎週間の總計

資料③

心得

自己の健康増進を計らんごせば、先づ日常左の各項に注意するを要す。

- 一、毎朝身體の冷水摩擦及び深呼吸を行ひ適度の運動を爲すべし。
- 一、食物は成るべく營養分多き物を探り、よく咀嚼すべし。且つ適當なる飲料をも取るべし。
- 一、毎朝便通あるやう習慣を造るべし。
- 一、空氣の流通を良くして毎夜八時間以上睡眠すべし。
- 一、帯、紐、袴などは緩かに締め、常に端正なる姿勢を保つべし。
- 一、氣分悪しきは必ず身體の何れか故障あるものなれば、相當の手當をなすべし。
- 一、汝の心を守れ、そは生命の流これよりいづればなり。

神戸女學院

體育部

注意 身長、黒線、體重ハ朱線ニテ記入スベシ

高女部45回 (大12) (昭3) 真多紀佐子所持

函件④

武本氏より會長への手紙

本院大學部に在學せられし武本文代姉は主として體操科研究の目的を以て此程米國に渡航せられしが同姉旅費中に本會より金二百五十圓を贈りたるに對し父君より左の謝狀を會長宛寄せられたり

拜啓 昨夕は誠に御邪魔仕候別紙の如く受書出し置候間可然御斗り下され度同窓會皆様御會合の節は萬々御禮申述べ置き下され度願上候、本人事幸無事業ををへ歸校致し候上は専心學校のためにも同窓會のためにも盡力致し度ものと存じ居候間左様御了知願上候

勿々

八月六日

大阪 武本喜代藏

塚本愛姉様

一金貳百五十拾圓也

右は武本文代米國渡船費の中へ御惠與下され誠に難有先は受取まで如斯に候 早々

八月六日

父 武本喜代藏 印

同窓會々長塚本不二子様

Summary

## The College Woman and Her Health —A Research Note on Old *Megumi* Issues—

Noriko Tani

Our college badge was designed in 1886 in the shape of a trefoil clover symbolizing three main concepts: Body, Mind, and Spirit. Since then, it has indicated our ideal that the college always puts a great emphasis on the cultivation of its students' perfect personalities by harmonizing those three concepts in them.

The main issue I would like to formulate, by consulting the 1890–1942 issues of the alumnae bulletin *Megumi*, is how the college did consider the importance of the body, one of the three concepts, and how, through its educational practice, it instilled this in the students of that half-century.

In the process of my research, I recognized that the issue of health maintenance was enacted more practically on and off campus in those days, compared to nowadays, and I strongly feel that we are here now to inherit the thoughtful and educational instruction of our predecessors. Needless to say, it has been a significant opportunity for me to review what is symbolized in the trefoil clover badge.