原野横斷競走豫告

廣島　英雄

先年から考へては居つたが指導する機會を失ひ終ひに實行を見合せて居つたが本年は第二學期に於て之が實行計畫をしてゐる。行ふべき場所は騎兵練兵場が適當であらうと思つてゐる。

抑々も此の運勢は英國に發達したものであるが近來その眞價を認られ各スポーツ國に於ては大學專門學校は勿論普く之が實行をしてゐる相だ。石灰のラインを引いたり、人の手をかけたトラックを走るとは全々その趣きを異にし、大自然に直面してあらゆる障害を突破し身を踊らし或は跳び越え又は攀ぢ登つたりして走り續けて行くのであるから自然決心、努力、忍耐心等が養はれるのだ。

之によつて距離競走、各フットボール、ボートの漕手拳闘家、角力家と云つた風に強い忍耐心と底力のある體力を必要とする運動家の基礎練習として稱讃されてゐると言ふが私はまだ日本に於てその例を耳にしない。

諸外國の指導者はこれはあまり激しい運動であるために十八歳以下の者にはあまり奬勵してゐない樣であるが私は指導の方法及訓練程度如何に依つて如何樣にも取扱ひが出來ると信じてゐる、而も本校では運動中で最も激しい猛烈であると言はれてゐるラグビーフットボールもすでに實行し、短縮マラソン或は水泳等に依つて絶えず訓練せられてゐる事なれば充分耐へ得るものと考へてゐる。この運動の最も適した季節と云へば秋から春の初めが一番よいと云はれてゐる。何故なれば此の頃は外氣の溫度も濕度も身體に適し、身體には變動の最も起り難い時節であるからである。

次に距離に就て申せば之は決定的のものでなく體力、季節、訓練の狀態、原野の狀況等によつて夫々異つて來るのである。初心者として平坦な原野ならば三キロメートル乃四キロ米が精々であらうと思ふ。

身仕度は平坦なトラックや道路を走るのとは全々違ふから充分注意して故障を起さない樣に心掛けねばならぬ、それには上衣は紬の長い地の厚いシャツが適當であらう、脚の方はパンツ大では不十分と思ふ。野バラ等で皮膚を破つたりする事がまゝあるから長ズボンを着用するか、長いパンツにストッキング（長靴下）を用ふる方がよいと思ふ。足には底の厚い比較的長いヅック式の靴がよいであらう。底のゴムのものは危險である。

練習の方法――走る事をやる前には必ず歩く事を練習せねばならぬ、若し走る距離が二哩あるならば歩く距離はその二倍乃至三倍の距離にすべきである。これを一週間位練習したら次には走つたり歩いたりしてその程度を高め段々練習を積むに從つて走る距離を延長する樣にして約一ヶ月の練習を續けねばならぬ、最初は平坦な道路を練習し熟練するに從つて原野に出て次第に艱難なコースをとつて練習するならば完全に身體の調子を作る事が出來るものである。この練習を完全にするならば少くとも二ヶ月は要するのである。それ程日常の練習が大切であるからして諸君はレースに於て已が身體を害さぬ樣に今から心掛けてもらいたい。

實行方法――各學級の甲乙の別なく、三年は甲乙通じて身長、胸圍順に並べ之を二等分してA組とB組とす。二年一年も之に順ず、それであるから全校で都合六組出來る譯である。そのコースの距離等に就いては追つて報告をなす。（完）