

唐手は儒仏道より出候ものに非ず。往古、昭林流、昭靈流と云二派、支那より伝来たるものにして、両派各々長ずる所ありて、其儘保存して潤色を加ふ可らざるを要とす。仍而、心得の條々左記す。

一 唐手は体育を養成する而已ならず、何れの時君親の為めには身命をも不惜、義勇公に奉ずるの旨意にして、決して一人の敵と戦ふ旨意に非ず。就ては、万一盜賊又は乱法人に逢ふ時は、成丈け打ちはずしべし。盟て、拳足を以て人を傷ふ可らざるを要旨とすべき事。

二 唐手は專一に筋骨を強し、体を鉄石の如く凝堅め、又、手足を鎗鋒に代用する目的とするものなれば、自然と勇武の氣象を發揮せしむ。就ては、小学校時代より練習致させ候はば、他日兵士に充るの時、他の諸芸に応用するの便利を得て、前途軍人社会の一助にも可相成と存候。最もウエルリントン侯がナポレオン一世に克捷せし時、曰、今日の戦勝は我国各学校の遊戯場に於て勝てると云々。実に格言とも云

ふ可き乎。

三 唐手は急速には熟練致し難く、所謂、牛の歩の寄りうすくとも、終に千里の外に達すと云ふ格言の如く、毎日一、二時間位、精入り練習致し候はば、三、四年の間には、通常の人と骨格異り、唐手の蘊奥を極める者、多数出来可致と存候事。

四 唐手は拳足を要目とするものなれば、常に巻藁にて充分練習し、肩を下げ、肺を開き、強く力を取り、又、足も強く踏み付け丹田に気を沈て、練習すべき。最も度数も片手に一、二百回程も衝くべき事。

五 唐手の立様は、腰を真直に立て、肩を下げ、力を取り、足に力を入り踏立て、丹田に気を沈め、上下引合する様に凝 堅もるを要とすべき事。

六 唐手表芸は数多く練習し、一々手数旨意を聞き届け、是は如何なる場合に用ふべきかを確定して練習すべし。且、入受はずし、取手の法有<sub>レ</sub>之。是又

口傳多し。

七 唐手表芸は、是れは体を養ふに適當するか、又、用を養ふに適當するかを予て確定して練習すべき事。

八 唐手練習の時は戦場に出る氣勢にて、目をいからし、肩を下げ、体を堅め、又、受けたり突きたりする時も現実に敵手を受け、又、敵に突当る氣勢の見へる様に常々練習すれば、自然と戦場に其妙、相現はるものになり、克々注意すべき事。

九 唐手の練習は、体力不相応に余り力を取過しければ、上部に氣あがりて面をあかみ、又、眼を赤み、身体の害に成るものなれば、克々注意すべき事。

十 唐手熟練の人は、往古より多寿なるもの多し。其原因を尋るに、筋骨を發達せしめ、消化器を助け、血液循環を好くし、多寿なる者多し。就ては、自今以後、唐手は体育の土台として小学校時代より学課に編入り広く練習致させ候はば、追々致ニ熟練一

人にて十人勝つ輩も沢山可<sup>レ</sup>致<sup>ニ</sup>出来<sup>一</sup>と存候事。

右十ヶ條の旨意を以て、師範中学校に於て練習致させ、  
前途師範を卒業各地方学校へ教鞭を採るの際には、細  
敷御示論各地方小学校に於て精密教授致させ候はば、  
十年以内には全国一般へ流布致し、本県人民の爲而已  
ならず、軍人社会の一助にも相成可申哉と筆記して備  
ニ高覧<sup>一</sup>候也。

明治四十一年戊申十月

系洲安恒