

ἐκτισμένον κατὰ τὸ αὐτὸ σχέδιον καὶ τὰς αὐτὰς διαστάσεις, θὰ ἦτο ἄλλο θερμαντήριον εἰς τὸ ὁποῖον ὑπῆρχεν ὡσαύτως θερμὸς λουτρὼν P, καὶ ἐν Λακωνικῶν Q, τὸ ὁποῖον συνεκινῶνει δι' ἰδιαιτέρων εἰσόδων μὲ τὸ Ἐφηβείον καὶ τὰ παρακείμενα χωρίσματα.

RRR. Τὸ σφαιριστήριον. Τόπος προωρισμένους διὰ τὰ σφαιρίστρα, ἢ δι' ὅλα τὰ διὰ σφαιρῶν παιζόμενα γυμνάσια.

Τὰ δύο γωνιαῖα χωρίσματα ἐχρησίμευον δι' ἄλλα πολυάριθμα παιγνίδια, εἰς ἃ οἱ Ἕλληνας ἐνησχολοῦντο.

S. Ἐξωτερικὴ στοὰ ἐστραμμένη πρὸς βορρᾶν.

TT. Δύο ἄλλαι στοαί, τὰς ὁποίας οἱ Ἕλληνονόμαζον *Ευστοῦς*, εἶχον εἰς τὸ ἔμπροσθεν μέρος γήπεδα ὠρισμένα διὰ γυμνάσια, καὶ ἦσαν περικυκλωμένα μὲ περίβολον ἀρκετὰ ὑψωμένον ὅπως προφυλάττει τοὺς θεατὰς ἀπὸ πάσαν συνάφειαν μὲ τὰ ἠλειμμένα σώματα τῶν ἀθλητῶν. Εἰς τὸ μέρος τοῦτο ἐγυμνάζοντο οἱ ἀθληταὶ τὸν χειμῶνα καὶ τὴν κακοκαιρίαν. Ἄλλοι *Ευστοὶ* ἦσαν δίοδοι ἀσκεπεῖς προωρισμένοι διὰ τὸ θέρος καὶ τὴν εὐδίαν, τῶν ὁποίων οἱ μὲν ἦσαν ἄδενδροι οἱ δὲ πεφυτευμένοι.

VVV. Περίπατοι ἀσκεπεῖς πεφυτευμένοι μὲ δένδρα καὶ ἔχοντες κατ' ἀποστάσεις μέρη ἄδενδρα ὠρισμένα διὰ τὴν εὐκολίαν τῶν γυμνασίων.

W. Στάδιον. Γήπεδον ἐφωδιασμένον μὲ καθίσματα ἵνα δέχεται τὸ πλῆθος τῶν θεατῶν, οἷτινες συνηθροίζοντο ὅπως ἴδωσι τὰ γυμνάσια τῶν ἀθλητῶν.

Τὸ στάδιον ἦτο γήπεδον ἐπίμηκες, στρογγύλον εἰς τὸ ἐν ἄκρον αὐτοῦ, καὶ περιορισμένον μὲ λιθίνας βαθμίδας. Εἰς τὴν μίαν ἄκρον τοῦ σταδίου ἦτον ἡ ὑσπληγὴ ἐκ τῆς ὁποίας ὠρμῶντο οἱ τρέχοντες εἰς τὸ ἄλλο ὄριον.

Τὸ γυμνάσιον ἦτο προσιτὸν εἰς ὅλους ἐκτὸς τῶν δούλων· αἱ γυναῖκες εἶχον ἰδιαιτέρας ὥρας διὰ νὰ γυμνάζωνται. Ἐστέλλον τὰ παιδιά

εἰς τὸ γυμνάσιον καθὼς στέλλομεν σήμερον αὐτὰ εἰς τὸ σχολεῖον. Ἡ γυμναστικὴ ἦτο ὑποχρεωτικὴ συμπλήρωσις τῆς ἀνατροφῆς· μὲ τὴν καλλιέργειαν τοῦ πνεύματος συνεβάδιζε καὶ ἡ καλλιέργεια τοῦ σώματος.

Εἰς ἡλικίαν 18 ἐτῶν μετεχειρίζοντο τοὺς νέους πρὸς ὑπεράσπισιν τῆς πατρίδος.

Ἡ γυμναστικὴ διηγεῖτο εἰς τρία εἶδη :

Τὴν στρατιωτικὴν γυμναστικὴν.

Τὴν ἀθλητικὴν »

Τὴν ἱατρικὴν »

Οἱ στρατιῶται καὶ οἱ ἄλλοι πολῖται ἐγυμνάζοντο εἰς τὴν πρώτην, ἧτις συνίστατο εἰς τὴν πυγμαχίαν, τὸ ἄλμα, τὴν πάλην, τὴν πεζοδρο-

μίαν καὶ ἀρματοδρομίαν, τὸν δίσκον καὶ τὸ ἀκόντιον. Τοὺς ἐσυνείθιζον προσέτι νὰ βαδίζωσι στρατιωτικῶς, νὰ φέρωσι βάρη 60 λιτρῶν ἐνῶ περιεπάτου· ἔτι δὲ νὰ τρέχωσι καὶ νὰ πηδῶσιν ὀπλισμένοι. Εἰς τὰ γυμνάσια αὐτῶν ἔφερον ξίφη, ἀκόντια καὶ βέλη διπλοῦ βάρους τῶν συνηθῶν ὄπλων τῶν στρατιωτῶν. Τὰ γυμνάσια ταῦτα ἦσαν συνεχῆ.

Ἡ ἀθλητικὴ γυμναστικὴ ἐδιδάσκετο καὶ διηθύνετο ὑπὸ ἀξιωματικῶν διοριζομένων ὑπὸ τοῦ ἀνωτάτου δικαστηρίου ἢ Ἀρείου πάγου, καὶ συνίστατο εἰς ἰδιαιτέρας ἀσκήσεις. Ὁ ἀθλητὴς ἐγυμνάζετο κυρίως εἰς τὸ παγκράτιον, εἰς τὴν πάλην, εἰς τὴν πυγμαχίαν καὶ εἰς τὸν δρόμον· καὶ νέοι, οἷτινες ἐγίνοντο ἐξ ἐπαγγέλματος ἀθληταί, παρουσιάζοντο εἰς τὰς ἐθνικὰς, θρησκευτικὰς καὶ πολεμικὰς ἐορτάς.

Ἡ ἱατρικὴ ἢ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ περιελάμβανε γυμνάσια ἐν ἀρμονίᾳ μὲ τὸν ὄργανισμὸν τοῦ ἀνθρώπου καὶ κατάλληλα πρὸς ἀνακούφισιν καὶ καταπολέμησιν τῶν ἀνωμαλιῶν καὶ ἀσθενειῶν τοῦ σώματος.

Πρῶτος, ὅστις μετεχειρίσθη τὴν τέχνην ταύτην καὶ ἐφήρμοσεν αὐτὴν εἰς τὰς ἀσθενείας τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος, ὑπῆρξεν ὁ Ἡρόδικος, ὅστις ἐξέτεινεν αὐτὴν, τὴν ἀνέπτυξεν καὶ ἐξήγαγε λαμπρὰ ἀποτελέσματα. Μετὰ τοῦτον ὁ Ἴπποκράτης ἐθεμελίωσεν ἐπ' αὐτῆς θαυμαστὴν διδασκαλίαν, καὶ ἐγενίκευσε τὴν τέχνην ταύτην, ἀπαλλάξας αὐτὴν ἀπὸ διαφόρους ἀσκόπους κανόνων, τοὺς ὁποίους ὁ Ἡρόδικος καὶ οἱ περὶ αὐτὸν εἶχον ἐπινοήσει.

Αἱ παλαιστραὶ ἦσαν ἀφιερωμένοι εἰς τὸν θεὸν τῆς ἱατρικῆς Ἀπόλλωνα, καὶ οἱ διδάσκαλοι τῶν παλαιστρῶν ἐλάμβανον συχνάκις τὸν τίτλον τοῦ ἱατροῦ.

Ὁ ἀθλητὴς. Τὸ μέγα ἀντικείμενον τοῦ καιροῦ ἐκείνου, ἡ μεγάλη προσωπικότης τῶν Ἑλληνικῶν συνηθειῶν, εἶναι ἀναντιρρήτως ὁ

ἀθλητὴς. Ὁ ἀθλητὴς ἦτον ἰσχύς, δύναμις, τιμὴ ζῶσα διὰ τὸ ἔθνος του· καὶ ἡ ἐνδοξοτέρα δὲ πόλις ἐθεώρει Ὀλυμπιακὴν νίκην δρεπομένην ὑφ' ἐνὸς τῶν πολιτῶν τῆς ὡς νέαν λαμπρότητα προστιθεμένην εἰς τὸ ὄνομά της. Ἐνίοτε δὲ ἄλλη τις πόλις παρεκάλει τὸν νικητὴν ν' ἀνακηρυχθῆ πολίτης αὐτῆς, ὅπως καρποθῆ τὴν ἐκ τῆς νίκης δόξαν. Νόμος τοῦ Σόλωνος ὥριζεν ἵνα ὁ εἰς τοὺς Ὀλυμπιακοὺς ἀγῶνας Ἀθηναῖος νικητὴς ἀνταμειβῆται μὲ σύνταξιν 500 δραχμῶν καὶ τρέφεται ἀπὸ τὸ Πρυτανεῖον. Ἐν Σπάρτῃ δ' ἔδιδον εἰς τὸν νικητὴν ἐπιφανῆ θέσιν εἰς τὸ πεδῖον τῆς μάχης, καὶ ἐτίθετο πλησίον τοῦ βασιλέως.

Ἡ Ἀλις, — οὕτως ἐκαλεῖτο τὸ μέρος τῆς Ὀ-

