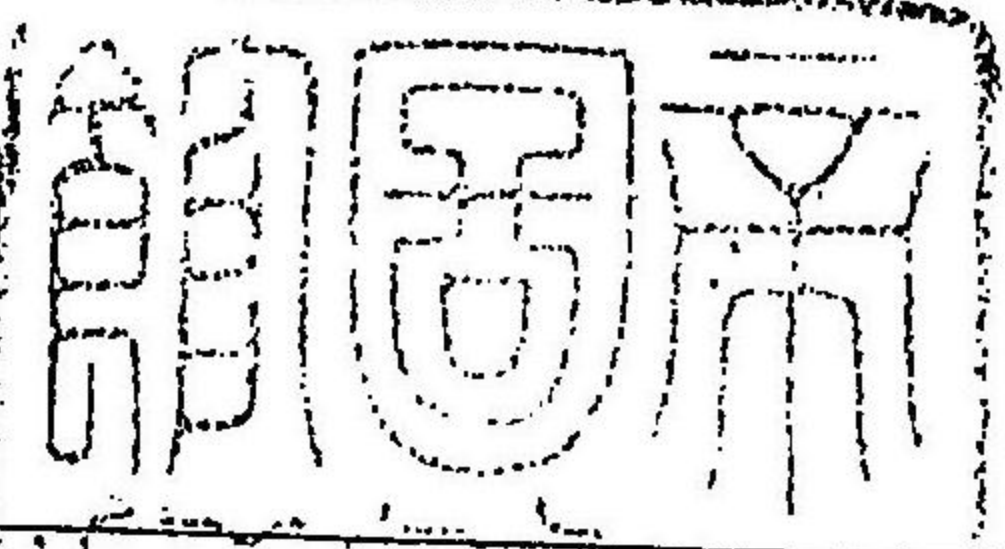


東京府師範學校教諭西野辰五郎著

體操科要綱全

東京小石川區同心町 大野屋書店發兌

特2
3A



體操科要綱

目次

第一章	改正學校體操總論	一
第二章	學校に於ける體操科の目的	八
第三章	基本姿勢の意義	一〇
第四章	基本形式の意義	二
第五章	體操準備に就きて	一七
第六章	普通體操と兵式體操との關係	二一
第七章	號令及び呼唱に就きて	二四

明治
41 10 22
内交

第八章	各個演習と連続演習との關係……………	二六
第九章	教程に就きて……………	二八
第十章	普通教室に於ける體操……………	三〇
第十一章	身體の發育及び鍛練……………	三四
第十二章	體操科に於ける訓練……………	三七
第十三章	體操科教授の材料……………	四〇
第十四章	體操科教授の方法……………	四五
第十五章	體操科教授上の注意……………	四七

(終)

第一章 改正學校體操總論

文部省に於て普通教育に於ける體操及遊戲の調査を必要とし明治三十七年十月體操遊戲取調委員會を組織せらるる即委員長澤柳政太郎委員三島通良坪井玄道波多野貞之助高島平三郎川瀬元九郎井口あぐり可兒徳の八氏を以てす其の取調の結果は翌三十八年十一月を以て文部大臣に報告せらるる其の報告書は翌三十九年一月十五日の官報附録を以て發表せられたり次に同年六七月に於て全國師範學校體操科教員を召集し講習會を開きて文部省の方針を發表せられたるに宣報に於て單に報告書を發表せらるるや恰も法律命令の如く誤解し直に改正を要するものゝ如く世説紛々として殆ど適從する處を知らざらしむ此の機に乗じ營利を目的とするの徒盛に此を鼓吹し從來の體操は根本的に全く非定められたるものゝ如く排斥したり然れども之は單に報告書の發表に過ぎずして法律にもあらず命令にもあらず

何等の功力を有するものにあらざるなり、次に文部省の講習會とても教材の研究たるに過ぎざるのみ、唯文部省にては其の調査せる物を適當なる教材と認め漸次普及せしむる方針なりと現在に於ても未だ何等の規定なるもの無し、故に材料の取捨選擇は適宜たるべきものとす。

勿論此の體操が唯一無二のものにあらず如何に編制するも生理上教育上適當なるものならば何式若くは何人の案なりとて決して之を妨げざるなり、東京府に於て小學校教員檢定試験を行ふには從來此の主義を採れり、然るに我が國學校教育に於ける體操科は從來或る體操を以て唯一無二のものとなしたるが爲に體操科は調査研究を要せざるもの、如く個人の專有物なるもの、如くにして終に顧みるもの無く全く其の進歩發達を見ざるに至れり、然るに近來漸にして此の舊思想は破れ少しく進歩の兆を現し來れり、取調委員の報告に曰く調査委員會は慎重審査の後所謂瑞典式體操は大體に於て採用すべきものと決定し尙本科教授の實際に適切ならしめんが爲め多少の參酌を加へたり、素より從來の體操も亦其の教授の順序運動種類の選擇に改正を加ふる時は體育上十分の

價值あること論を待たず云々と、即改正體操なるものは所謂瑞典式體操を大體採用せるものにて之を我が國從來の體操法と設備とに考へ調和編成せんとするものなり、然るに調査會の示す處のものは唯其の一例のみ故に實際は之に準據して各學校相當の課程を編成せざるべからず、然るに目下此の調査會の主義方針に準據し完全なる編成をなせるもの一も無し、此は大なる遺憾とする處にして體操科の混雜せるは之が爲なりとす、元來體操科の材料方法を唯一無二而も一個人の專有物の如くなすべきものにあらずと雖、文部省に於て調査研究の上穩健適切なるものを選定して之に據らしめ、時勢の進運と共に改良發達を計るは最緊要の事なりと云ふべし、我が國體操科教育の現状は遺憾ながら未だ理想的に自由を許す能はざるものあり、故に余は茲に文部省統一策を主張するものなり。

抑々我が國の現在に於ける此の科の標準となるべきものは甲、乙、丙の三種にして其の他に標準となるべきもの無し、茲に三種の標準物を見たるは頗る奇異なる感無き能はず、體操科混雜の主なる原因は茲にありと云はざるべからず。

甲種は瑞典式の基本形式と基本姿勢と各個演習の一部を採用したれども從來の組織に依り各個演習は僅に基本演習として採用し連續演習を行ふ爲め豫備となし連續演習を主體となせり故に各個演習の教程編成を採らず此は大なる遺憾なりとす次に連續演習は從來行へる方法を以て此の形式に當て排列せるが故に極めて困難なるもの多く小學校用課程の如きは難きに過ぐるが如し。乙種は純粹の瑞典式體操にして我が國の事情は一切顧慮せず各個演習のみにして連續演習を否定し器具の使用を排斥す故に目下我が國の事情に適せざるもの多く從て遺憾少しとせざるなり。

丙種は前二者の長所を集め之を調和したるが故に極めて穩健なるものにして大體に於ては目下我が國普通教育に於ける材料としては適切なるものなりとす然れども其の連續演習なるものは極めて不完全にして尙十分の修正を加へざるべからざるものなりとす即其の連續演習なるものは各個演習的にして而も教程編成式なりと云ふべし故に其の連續演習以外に於て各個演習を以て多くの補足をなすにあらざれば完全なる體操法と云ふべからす即連續演習の特

徴を有すること少く各個演習的の部分多きを占むるものなりと云ふべし此は大なる遺憾なりとす。

而已ならず前三者は何れも主として瑞典式を採用したるが爲に概して屋内式にして毫も屋外式を加へざるものなりと云ふべし尙三者は共に兵式體操との調和を欠くこと少なからす所謂瑞典式にして現在及將來に於ける我が國の事情には不適當なる處少なからす。

然れども三者中丙種は稍適當なるものなれば吾人は之が修正發達を計り三者の長を探り尙我が國の實際に鑑み小學校其他各學校の設備若くは児童及生徒等の發達を顧慮し兵式體操との調和を計り統一を保ちて進まざるべからす抑も瑞典式體操なるものは屋内式發達をなし分解的に生理的に研究を進めたる點に於て其の第一となさざるべからす即其の長所とする所は。

一、基本姿勢を定めたること。

二、基本形式を定めたること。

三、各個演習に重きを置きたること。

四、教程編成になしたること。

五、號令式を採用したること。

六、屋内式として適切なること。

等は從來の普通體操に比して確に進歩し且長所として認めざるべからず元來瑞典は天候と土地の事情の爲に體操を屋内に於て行ふが故に屋內的發達をなしたるものなりとす故に屋内にて行ふには適するも屋外式としては甚だ不適當なるものあり其の他の長處に於ては生理上の要求若くは兒童身體の發達の程度に應じ教材の選擇排列極めて自在なるは最も長所とする處なるべし。然れども之を我が國普通教育、國民教育に於ける體操としては其の採用すべき長所あると同時に短所欠點とする處亦少なからざるなり即我が國にては。

一、屋外式ならざるべからざること。

二、兵式體操との調和を要すること。

三、從來の設備を利用せざるべからざること。

四、連續演習を要すること。

等は瑞典式に於て遺憾とする處にして瑞典には或は適切ならんも之を我が國に採用する上には大なる欠點とせざるべからず。

瑞典の如き天候風土の爲に屋内に於て行ふの止むを得ざる國に於ては極めて狭き場處に於て多種の運動を行はしめざるべからず故に快活廣大且勇壯なる運動は行はしむる能はず從て此の種の體操は雨中屋内にて行ふには便利なりとす我が國の如きは天候四季共に好く屋外の風土適當なる處に於ては屋外式ならざるべからず現に我が國に於ける屋内體操場は極めて不完全にして光線通風の利少く而已ならず之が設備の無きもの極めて多し且つ古來我が國人は内に樂むの弊ありて屋外に於ける活動を好まず故に身體の發育鍛練は勿論精神訓練の上より屋外式を要するものなりとす即瑞典式に於て體操準備或は運動準備と稱する部分の如きは不適當なるもの極めて多しとす且つ我が普通教育國民教育に於ては兵式體操なるものあり而已ならず我が國法の上よりも國民たるもの悉く此の兵式上の智識技能を要するは明なり故に之が調和統一を計るは極めて必要なることなりと云ふべし妄に多種多様なるものを混用する

は害ありて益無し。

我が國に於ては從來相當の設備あり然るに全々之を廢して更に一切の設備を要するは極めて不經濟にして而も極めて多額を要すべし此の如きは我が國の事情に對し甚だ不適當なるものなりとす且つ瑞典式は各個演習のみにして總て號令式なり故に屋内に於て行ふには格別の困難無きも屋外に於ては教師は號令に疲れ且つ生徒をして運動の變化より生ずる興味を感せしむること能はず然るに連續演習の利益を認めざるは大なる欠點なりとす。故に我が國普通教育國民教育に於ては將來此等の多くの長處を集め我が國の要求に適せしめざるべからず。

第二章 學校に於ける體操科の目的

改正小學校令施行規則第十條に曰く體操は身體の各部を均齊に發育せしめ四肢の動作を機敏ならしめ以て全身の健康を保護増進し精神を快活剛毅ならしめ兼て規律を守り協同を尙ぶの習慣を養ふを以て要旨とす尋常小學校に於て

は始めは適宜に遊戲をなさしめ漸く普通體操を加へ又男兒には兵式體操を加へ授くべし高等小學校に於ては普通體操を授け又遊戲をなさしめ男兒には兵式體操を加へ授くべし土地の情況に依り體操の教授時間の一部若くは教授時間の外に適宜の戶外運動を爲さしめ又水泳を授くることあるべし。體操の教授に依りて習成したる姿勢は常に之を保たしめんことを務むべしと此は簡明にして其の要を得たるものなり文部省調査會の示せる體操科の目的として掲ぐる所のものは次の如し、

- 一、身體の動靜を問はず常に自然の優美なる姿勢を保たしむること。
- 二、身體の各部を均齊に發育せしむること。
- 三、全身の健康を保護増進せしむること。
- 四、四肢の使用に際して強壯耐久機敏を期すること。
- 五、生涯中最も多く遭遇すべき運動特に職業及兵役の義務に服するに適すべき練習を興ふること。
- 六、精神の快活從順果斷沈着勇氣を増進せしむること。

附、注意、観察、思考、断定、想像、忍耐等を増進せしむること。

七、意志を敏捷且つ精密に實行し得べからしむること。

八、規律を守り協同を尚ぶの習慣を養ふこと。

抑も教授上に於て規則の示す處に準據すべきは勿論なれども此の調査會が示す處のものは其の趣を異にする處少なからず而も此の科の教授上に於て注意せざるべからざる點少しとせず。

特に注意を要するは一、自然の優美なる姿勢二、四肢の使用に強壯耐久三、生涯中最多く遭遇する運動特に職業及兵役に服するに適する練習四、精神の従順果斷沈着注意觀察思考断定想像忍耐等を増進せしめ敏捷精密ならしむる等の事項は極めて必要なことにして而も體操科に於て十分に之が訓練をなすを得べし此等は從來の體操科教授の欠點とする處にして深く注意せざるべからず。

第三章 基本姿勢の意義

體操演習上常に用ゆる姿勢にて諸種の體操を行ふに當り先づ身體に基本とな

るべき姿勢即身體の位置を定めしむ其の姿勢を基本姿勢と稱す要するに運動をなすべき身體の位置身構を云ふ。

此は身體をして可成多くの種々なる位置に於て各部分の運動を完全にせんが爲なり而して其の運動として行ふ處のもの同一なりと雖其の基本姿勢に依りて其の運動の難易頗る多くの差等を出すべく且つ全身に及ぼす影響も千差萬別なりとす故に此の基本姿勢と運動の配合に依りて體操に難易の順序を生ずべく從て教程を必要とするに至る此の基本姿勢には五種ありて各其の内容を又數種に分てり即

- 一、直立姿勢 三十三種
- 二、跪座姿勢 十四種
- 三、臥狀姿勢 二種
- 四、座狀姿勢 十四種
- 五、懸垂姿勢 一種

とすれども目下一般學校に於て行ひ得るものは直立姿勢にして特に普通教室

に於ける體操に於ては座狀姿勢を採用することを得べし其の他のものは不適當なるものなりと云ふべし。

從來の體操は基本姿勢としては此の基本姿勢中の直立姿勢の内直立のみにして唯一のみなり然れども人の働作としては直立不動の姿勢よりすること極めて少く或る他の位置より働作すること極めて多しとするが故に此の基本姿勢は體操科の目的を達する上に於て極めて緊要適切なることなりと云ふべし。

第四章 基本形式の意義

體操の目的を達するには單に身體を運動せしむるのみにして足れりとせず必ず生理的訓練的效果を考察して最も適當なる演習を行はざるべからず而して其の演習は生理的法則に従ひたる形式を基礎とすべきものとす今其の順序を示せば左の如し

- 一、下肢の運動
- 二、頸及胸の運動

三、上肢の運動

四、全身(調和)の運動

五、肩及脊の運動

六、腹及腰の運動

七、全身(跳躍)の運動

八、下肢の運動

九、呼吸の運動

とす此の順序は所謂瑞典式の形式にして本來は第一下肢の運動を運動準備と稱すれども此は適當なる名稱にあらず何となれば此の働作は既に完全なる運動にして準備と稱すべきものにあらず第六の腹及び腰の運動は本來は之を二に排列すれども肩及び脊と同じく一形式とするを宜しとす此の基本形式を定めたる理由は。

第一下肢の運動 (運動準備)に於ては生徒心身の狀態をして運動をなすに適せしむるを主眼とし多く心力を費すことを要せざる簡易なる下肢の運動を行は

しむ此は學業を修むるものは教室内に静座すべき場合多きを以て下肢を運動すること少く又下肢は身體に於ける位置心臟を距ること最も遠く而も其の血管の容量は比較的大なるを以て先づ徐々に之を運動せしめ血液の循環を促し上體に滯積せる血液を末梢に誘導せんとするものなり。

第二頸及び胸の運動 學業を修むるものは頭を前に屈し胸部を壓迫する如き不正なる姿勢を爲す者多きを以て胸に鬱血を生じ呼吸及血液の循環を妨げ脊柱の彎曲屈曲を來し其の影響として腹部を壓迫するが故に先づ頸の位置を正しくし腦の血液循環を盛にし胸部の壓迫を除き脊柱の彎屈を矯め靜脈血の還流を容易ならしめんが爲に頸部及び胸部の諸筋を運動し胸を張り脊柱を眞直ならしめざるべからず。

第三上肢の運動 頸及び胸の運動を以て上記の矯正を行ひたる後は尙進んで上肢の運動を行ひ兼ねて胸肩及び脊の諸筋を働かせしめ上體をして正しき姿勢を維持せしむると同時に肺臟及び心臟の作用を盛にし氣血の代謝を完全ならしめんとす。

第四全身調和の運動 第一形式に於て下肢を運動し次に第二第三形式に於て頸及び胸、上肢を運動して氣血の代謝を促進し又不正なる姿勢の矯正を行ひたるに依り茲に全身調和の運動を爲さしめ前運動の効果を完全に修めんとするものなり。

第五肩及び脊の運動 調和運動は全身の運動なりと雖其の運動の主なるものは下肢なり故に之に次ぎて肩及び脊の運動を行ひ肩胛關節の運動を自由にし肩の位置を正し胸廓を擴張し肩及び脊の諸筋を強くし以て正しき姿勢を保持せんとするものなり。

第六腹及び腰の運動 腹部及腰部諸筋の運動は上體諸筋の運動を行ひたる後にせざるべからず何となれば胸廓を擴張し上體の血液循環を調整するに先ちて腹部及び腰部の諸筋を收縮するときは却て胸廓を縮小せしめ且つ腹腔及び骨盤内の臓器を壓下し其部の靜脈血の還流を妨げ運動をして有効ならしむる事を得ざればなり腹の動運は腹筋を強くし同時に血液の循環を盛にし内臓諸器を調整し消化及び排泄の作用を増進し尙脊柱の腰椎部を正しからしむるも

のなり腰の運動は腰部の諸筋を發達せしめ内臟諸器の血液循環を盛ならしめ肝臟の作用を十分ならしむるものなり。

第七全身跳躍の運動 以上の各部運動を行ひたる時は全身の諸筋及び内臟の作用能く強劇なる運動に堪ふるを以て跳躍運動を行ひ全身の彈性を養ひ且つ筋の調和を増進し呼吸及び血液の循環を盛ならしむるものなり。

第八下肢の運動 強劇なる全身運動を行ふときは全身の機官殊に呼吸器血液循環器の作用盛なること其の頂點に達せる情態あるを以て俄に運動を中止するときは不良なる結果を身體に及ぼすべし故に下肢を徐々に運動して亢進せる心悸及び促迫せる呼吸を鎮靜に導き安靜の状態に復せしめんとするものなり。

第九呼吸の運動 最後に呼吸運動を行ふは肺臟及び心臓の作用を常態に復せしめ且つ精神を鎮靜せんが爲なりと。

以上は極めて適切なる理由なりとす然りと雖此の形式に就きては尙注意を要するものあり此の形式は大體に於て適當なるものなれども決して動すべから

ざる確定的のものにあらず故に此の形式に拘泥するは宜しからず兒童及び生徒の身體の狀況若くは天候の事情に依りては宜しく適當に之を變更せざるべからず。

人の身體は種々なる動作をなし變に處して自在なるものなれば此の形式を一二前後したりとて直に危害を來す如きものにあざるなり古來我が國固有の武術の如きは確に之を證明するものなりと云ふべし。

然りと雖普通體操に於ては目的とする處元より武術とは異り生理的の順序を以て分解的に或は總合的に各部に均齊なる運動を行はしむるものなれば其の順序としては大體之に準據するを宜しとす唯訓練鍛練の目的上よりは此の形式に拘泥するは宜しからず。

第五章 體操準備に就きて

體操準備なるものは簡便にして要領を得たるを以て程度となし決して複雑多種なるべからず何となれば準備其の物は目的にあざればなり故に同一生徒

に二種以上の同一目的の働作を教ふるの必要を見ざるなり。茲に體操準備と稱するは兵式體操に於ける徒手各個教練分隊教練等に於て行ふ諸働作と殆ど全部一致すべきものにして此を區別するの必要を見ざるなり。寧區別するは混雜を來し密多くして益少し我が國に於ては男子は勿論女子と雖兵式上の智識技能を有する必要あり故に此の體操準備なるものは可成一致を要するものなりとす決して男女を區別するの必要なし之を區別するは唯繁雜を加ふるのみ即。

- 一、集合と解散
- 二、整容と休息
- 三、整頓と番號
- 四、轉向と轉回
- 五、足踏
- 六、行進と停止
- 七、踏替

八、駐歩

九、行進間に於ける轉向及び轉回

- 一〇、停止間に於ける轉向及び轉回後直に行進
- 一一、駐歩行進間の轉向及び轉回
- 一二、伍々及隊の方向變換
- 一三、伍の重複分解
- 一四、分列及び排列閉列

等の如きは之を我が國の兵式體操と一致せしむるも何等の不便無きのみならず寧利する處多かるべし瑞典式にては基本形式の第一に於て運動準備と稱し此の内停止間にて行はるゝ數種を採用すれども斯の如きは我が國に於ては特に不可なるものとす單に其の名稱若くは取扱の適當ならざるのみならず其の働作を屋内式とするが故に狭小なる場處に於て行はしめんとし且つ其の間に變化あらしめんとして其の弊に陥り繁雜多種にして特に非常なる注意力を要する働作及び身體の方向を急に變換せしむる轉向轉回の如きを複合せしめ行

はしむるが如きは基本形式の要旨に反するものと云ふべし。屋内に於て行はざるを得ざる處に於ては或る程度に於て採用するは妨無しと雖特に其の弊に陥らざる様注意せざるべからず我が國の如きは特別なる地方を除くの外は大體に於て採用すべからざるものなり。

故に基本形式の第一に於ては此の體操準備を以てし兵式體操と一致せしめ屋内に於て行ふ場合には之に取捨制限を加ふるを以て宜しとす。

注意 茲に體操準備と稱するは暫く從來の通稱を採用したるものにして之も適當なる名稱にあらず此等の動作は既に體操にして準備と稱するは適當にあらず之を以て準備となさんか兵式教練は體操準備にして普通體操の準備なりと云はざるべからざるに至るべし假に兵式體操は特別のものなりとするも強ひて體操準備と稱するの要を見ず從來普通體操に於て停止間の體操特に排列後の體操をのみ體操として取扱はれたるより來るものなり。

第六章 普通體操と兵式體操との關係

普通體操なるものは學校教育上欠くべからざるものにして兒童及び生徒の身體並に精神の發達鍛練を計るものにして品性陶冶の上に極めて有益なる學科なりと云ふべし兵式體操なるものは軍隊教育に於て欠くべからざるものにして軍人の身體並に精神とを鍛練する處のものにして且つ軍隊の平時若くは戦時に必要なる動作方法を行ふものなりとす即一は兒童生徒男女共の爲に課するを目的として編成組織する處のものにして此等の身體並に精神の發達強弱は千差萬別にして之に適當なるものならざるべからず一は軍人の爲に課するを目的として編成組織し軍事に必要な動作方法なりとす故に整一なる發育強度を有する壯丁に加へ且つ軍事に用ゐざるべからず故に前者と趣を異にせざるべからざるは勿論なり。

然りと雖我が國普通教育國民教育の上には此の兵式體操を採用せり抑も其の兵式體操なるものは何故に特に之を教科の内に採用せざるべからざるか

此は一般教育上には必要とする處のものにあらず特に我が國に於て普通教育國民教育の上に於て必要欠くべからざるものなりとす如何となれば我が國は國民皆兵の制あり此は我が國固有の國體よりして當然のことにして國民たるもの誰が辭することを得んや故に國家の後繼者たる兒童生徒が此の當然必要なる兵式上の智識技能を修養鍛練するは極めて要なる事柄なりと云ふべし單に身體並に精神の發達鍛練を目的とするものならんには兵式體操に待たざるべからざるの理無し唯我が國民教育上特に之が必要を見る所以なりとす故に勿論體操科に於て普通體操と共に兵式體操を採用し之を男子に課するは最も適當なることなりと云ふべし從て兵式徒手體操の如きも強ひて之を排斥するの要無きのみならず寧之を授くるを以て適當なりと云ふべし。

然れども兩者各其の長所とする所のものあり即普通體操は身體の發育鍛練に於て兵式體操中特に其の教練は精神教育に於て長とする所のものあり故に各其の長所に於て適當に之を採用せば教育上適當なる材料方法たるを認むることを得るなり然るに從來は兩者互に他を排斥するの觀あり而已ならず文部省

に於ける調査も事實其の一致を計りたるものにあらず寧其の必要無しとせられたり甚遺憾と云はざるべからず從來兩者互に他を排斥したるは寧避見のみ何ぞ其の必要あらんや。

勿論學校に於ける兵式體操は遺憾とする所少しとせず然れども此は從來軍隊と直接の比較を爲すが爲に來る所多くして比較の公平を欠きたるものなりと云ふべし勿論學校と軍隊とは同一視せらるべき者にあるざるなり其の目的組織に於て之を同一視する能はざるなり其の費す時間に於て費用に於て決して比較すること能はざるなり然るに此を直接に比較し批難するが如きは不當の甚しき者なり勿論學校は學校相當にて宜しく兒童は兒童相當にて可なり軍隊軍人と比すべきにあらざるなり各其の分相當に兵式上の智識技能を有し之が訓練をなして而も害あるの理あらんや又其の要無しとするの理あらんや。

元來普通體操兵式體操共に各其の目的を異にする處ありと雖其の教育的價値に於ては一致すべき部分極めて多く兩者共に體操科の目的を達する上に於て極めて有益なるものなりと云ふべし。

勿論女子に兵式體操を其の儘課するの要無しと雖普通體操に於て行ひ得らるゝものは可成一致を計り一般普通の智識として必要な兵式體操上の事柄は知らしむるを適當なりと云ふべし。

第七章 號令及び呼唱に就きて

號令とは教師若くは指揮者が生徒に對して下す所の號令にして一種の形式を有す即豫令動令之なり之を下すに而も特別なる語調を以て嚴格に下すものとす。

呼唱は舉動を唱ふる語にして通常數語を以てす如此兩者の區別明瞭なるにも係はらず往々之を混るを見る不注意と云はざるべからず
改正普通體操なるものは各個演習を瑞典式に準したるため分解的にして一々其の運動の名稱を唱ふるが故に其の號令も又極めて多く枚舉する能はざるが如し然れども其の形式は極めて簡單なり唯内容種々なるが爲に其の語數極めて多く從て教師は此の多量なる號令語を使用して號令を下すは容易の業にあ

らざるなり斯の如きは屋内式に於て始めて能くする所のものにして之を屋外に於て行ふことは極めて困難なる事なりと云ふべし教師は之が爲に非常なる疲勞を來すものなり而已ならず瑞典式に於ては生徒をして呼唱を唱へしめざるを本體とするが故に教師は號令に次ぐに呼唱を以てし殆ど發聲器を休息せしむる能はず爲に一層の疲勞を來すものなり。

故に屋外式を主とせざるべからざる我が國の體操は號令を節約し呼唱を唱へしむるを本體と爲さるべからず此は單に其の教師の困難のみにあらざるなり
児童生徒の鍛練訓練の上に極めて必要な事柄なりと云ふべし。

呼唱なるものは勿論數學的なるものなるべからず數の關係は可成簡單なるを宜しとす而して數ふるよりは掛聲として重きを置き音聲は氣力を込め快活活潑なる呼唱ならざるべからず此は訓練上極めて必要なりとす然るに屋内式なる瑞典式體操は之を採用せず此は屋内に於ては稍其の困難を減すれども而も活氣充滿せる児童生徒をして行はしむるには甚だ遺憾多しとする處なり故に呼唱は適當の程度に於て之を唱へしめ其の爲に疲勞を感ずること無く心身の

興奮を促し活潑剛毅なる動作を爲さしむるは極めて必要なる事なりとす。

第八章 各個演習と連續演習との關係

運動を生理的に分解して各部分を均齊に調和的に運動せしめ一運動毎に反覆練習して其の發育鍛練を計り一々號令式に依り分解して行はしむるを各個演習と稱す。

各個演習は號令式なるが故に一々嚴正に修正を加へ其の方法を知らしめ得るは各個演習の最利とする處なり然れども各個演習は其の數非常に多く取捨極めて自由なるが故に従て混雜を來たし易し故に完全なる編成をなし置き之を順次確實に行はざるべからず即教程の必要ある所以なり各個演習は完全なる編成をなせる教程に依らずんば其の効果を全ふすることを得ざるなり然らずんば一々臨時に之が取捨撰擇を行はざるべからず如此にして順序あり統一ありて而も兒童生徒の發達に應じたる教育的材料と云ふことを得んや而已ならず現今の事情を以てすれば遺憾ながら之を一般教育者に望むべからず且つ各

個演習にては運動の變化より來る興味を感せしむること能はず此等は各個演習の困難とする所なり。

然るに運動を各個演習にて練りたる上其の各個運動を生理的順序を以て排列し之を連續して行はしむることを得之を連續演習と稱す此の連續演習なるものは各個演習にて十分に練習をなし熟達したるものを探り其の主要なるものを集め形式分量及變化等に顧慮し兒童生徒の發達に適應する組織編成をなしたるものならざるべからず如此連續演習は各個演習の利とする所に於ては稍々不便なれども其の不利とする所に於ては十分に有利たることを得るものなり而已ならず各個演習は主として基本的運動にして連續演習は主として調和的應用的の運動なりとす故に吾人の身體は此兩演習に依り發達を計らざるべからず日常の動作は各個演習的なるものは甚だ稀にして多くは連續演習的なりとす故に動作の變化に應じて身體の各部分は直に適應する調和的動作を必要となす然らずんば全身の諸運動は勿論身體各部分の運動は敏捷活潑に行ふこと能はざるものなり其の練習をなさんとするには連續演習に依らざるべから

す故に適當なる連續演習は勿論採用すべきものにして假令瑞典式に於て行はざるも決して不可無きなり文部省の調査に於て之を採用したるは適當なる事なりとす。

故に各個演習を終り進んで連續演習を行ふは體操科の効果を收むる上に於て極めて必要なることなりとす然るに連續演習には勿論形式種類分量變化等に於て凡一定の制限あり故に各個演習の如く必要に應じて隨意の取捨を加ふること能はず此は頗る不利とする處なれども既習の各個演習を以て此を補足すべきものとす如此にして始めて完全なるを得べきなり。

第九章 教程に就きて

瑞典式に於て各個演習を教程編成となしたるは最も適當なる處なりとす抑も教材には順序なかるべからず程度無かるべからず而して其の教材を兒童生徒の發達に適應する如く組織編成したるものならざるべからず教程とは其の編成せるものを云ふ。

教程を有せざる教授は極めて價值無し特に各個演習に於て教程を有せざる時は終に混雜し順序統一を失し非教育的なるに至らん連續演習に於ては各個演習とは異り一學年に數教程を課する能はず故に連續演習は各學年に一教程宛を配當すべし而して第一學期及び第二學期に於て主として各個演習を課し第二學期に於て稍簡易なる連續演習並に其の學年相當の器具使用の各個演習を加ふべし第三學期に於ては其の學年相當の連續演習を主とし尙既習の各個演習を以て補足すべきものなり故に第一學期及第二學期教科の連續演習としては既習の課程を以てし常に反覆練習をなすべし。

各個演習教程を編成せんには先づ運動を基本形式に依り類別し次に各類別につき其の運動の難易の順序を正して排列し次に基本姿勢の取捨撰擇をなし難易の順序を正し之を運動に配合組合はせをなし各學年相當に配當し教授週に應じて數教程に分ち之を作るものとす或は始めに運動と基本姿勢とを各學年に配當し其の配合組合はせを以て難易の順序排列をなし教授週に應じて數教程に區分するも宜し。

連續演習教程を編成せんには既習の各個演習中主要なる運動を集め基本形式の順序に依り各學年相當なる分量を以て各形式の内容を排列し連續關係を正して之を造るものとす而して其の連續演習は各個演習とし行はれ直に連續して連續演習たることを得且つ徒手若くは器具使用の各個演習及び連續演習として行はるゝものならざるべからず而して各個演習に於て行はざる運動を加ふるこゝあるべからず。

第十章 普通教室に於ける體操

雨中體操場屋内體操場を備ふるは極めて必要なることなれども我が國現時の狀況を以てすれば之を一般に設備せしむることは到底不可能事と云はざるべからず偶之を設くるものあるも設備を完全ならしむるは極めて困難とする處なり故に雨雪中若くは其の場處に於て差支ある時は普通教室に於て體操を行はざるべからず使用に便なる廊下又は他の教室を有する處に於ては此を使用すべしと雖多くは普通教室を使用するを最便とする處なるべし。

雨雪中若くは其の場合に於て體操場に差支あるときは兒童生徒の身體上及び精神上には特に體操を課する必要あり如何となれば如此時には兒童及び生徒等は運動不足よりして氣血の代謝を促すこと少く却て耳目より精神を刺戟興奮するもの多く之が爲に血液は愈身體の上部に集中し益々其の不良なる傾向を強くし終には過度の疲勞を來すものなり如此は兒童生徒の身體發育上又精神の發達上に於て適當なるものにあらざるなり兒童及び生徒は過度の興奮より終に疲勞を來し他學科の教授上特に智的若くは意的の課業上には頗る困難を來すものなり然るに之に對し却て感情的の材料を課し此を制せんとすれば愈益其の度を強くするものなりとす此の時に於て正に必要な欠ぐべからざるものは體操なりとす然るに雨中體操場を設くるは極めて困難なるが故に其の以外に於て體操を課するの止むを得ざるに至る即普通教室に於ける體操の研究を忽にすべからざるは之が爲なり特に我が國の現状に於ては其の研究を急なりとする處なり。

都市の如きは設備すべき資力を有するも場處を得るに難く地方の如きは之に

反し場處を得るには極めて容易なるも資力乏しく餘儀無く之を等閑に附するに至る他日資力充實し完全なる設備を有するに至らば其の必要を見ざるが如しと雖屋内に於て體操を爲すが如きは大體に於て雨雪中若くは他の故障ある場合に於てのみ施行すべきものにして之が使用を本體となすべからず我が國に於ては屋外體操を本體となし餘儀無き場合に於てのみ屋内に於て課すべきものなり雨中體操場を有する學校に於ては之が使用の弊に陥らざる様注意せざるべからず。

人の身體は元來動物的なるものなれば其の發育鍛練をなすには勿論動物の身體に行はるゝ生理的原則に基づかざるべからず而して吾人の活動上必要なる發達を計らざるべからず特に兒童及び生徒等は將來我が國民として必要とする活動の何れに於ても其の精神上に或は身體上に要求せらるゝ總てに向て耐ふる處の力を有するものならざるべからず。

如此は都市に生長する兒童及び生徒に向て特に必要とする處にして教育者の十分なる注意を要する點なりとす困難を去り安逸に走らんとするは多く人の

弱點とする處なれども人の活動上には多くの困難を有するものなり而して此の困難に打勝たざるべからず故に此の力を修養せざるべからず然るに此の力を修養鍛練するには其の困難若くは其以上の困難に打勝ちたる後にあらざれば之を得ざるものなり故に此の力を消極的に修養鍛練せんとするは到底不可能なる事なりとす必ずや積極的に修養鍛練せざるべからず。

故に雨中體操場を有する學校に於ては之が使用の弊に陥る事無く之を有せざる學校に於ては普通教室に於て體操を課することを必要とするものなり。普通教室に於て行ふには左の各項目につき注意を要す。

一、場處の利用

二、音響を避くべきこと

三、採光通風を十分ならしむべきこと

四、場處に適する如き運動を撰び身體の一側づゝにつきて行ふべきもの、又は垂直的なるものを行ふべきこと

五、方向を自由に變換し各列異方向を取らしむること

- 六、一人置きに若くは毎列異種の運動を行はしむること
 - 七、呼唱を附せざること
 - 八、號令を靜にすること
 - 九、運動の速さを緩ならしむること
 - 一〇、其の學年用體操科教程に依り既習の教材を以て普通教室用教程を編成し置くべきこと
- 抑も運動なるものは其の種類方法或は難易強弱の程度に於て其の制限なるもの無し而して其の何れの種類方法又は何れの程度に於て此を行ふも各相當の効力を有するものなり必しも強く速く若くは一定の形式にのみ依りて行ふべきものにあらざるなり故に或る制限の下には之に相當する運動を行ふを以て足れりとす即普通教室に於ては其相當の運動を課して體操科の目的に添ふ處無かるべからず。

第十一章 身体の發育及び鍛練

人の身體は物質的に又精神的に總ての活動よりして自己を構成する處の物質を消費し常に老廢物として排泄せられ之を補ふに新營養物を要し絶えず新陳代謝の作用を營まる而して身體の活力旺盛なるときは其の營養作用及び排泄作用は共に活潑にして多くの營養物を取り多くの老廢物を排泄すべし之に反して身體の活力衰弱せるときは營養排泄共に不活潑にして其の分量は共に減少するものなり如此にして其の營養が排泄よりも盛なる間は身體は發育をなし活力増々増大するものなり然るに營養排泄共に減じ終には排泄は營養よりも盛なるに至るべし如此にして人の身體は老衰するに至る者なり

而して其の發育の最も盛なるは出生後より小學を終はる迄の時期なりとす此の間兒童の身體は軟弱にして未抵抗力を有すること少く外圍の事情よりして容易に其の發育を阻害せらるゝことあるべし故に其の際に於て完全なる發育を計り有害事情を除去するは極めて肝要なることなりと云ふべし人の身體も亦榮枯盛衰の理に背かす用あるものは榮へ用無きものは衰ふるが如く使用し運動する部分は發達し強壯となり然らざるものは之に反す故に完全なる發育

を計り強健ならしめ而も其の作用を發達せしめんとするには之に適する如く身體を使用し運動するより他に方法を有せざるなり。而已ならず運動は人の本性にして暫くも之を欠くこと能はざるものとす唯其の發育強健及び作用の發達を計り或は本性上必要なるのみならず身體自身の生活機能を營ましむる上に於て亦欠くべからざる一作用なりとす此の故に運動なるものは唯に幼年若くは青年の時代に於てのみ必要なるのみならず人の生存する間は暫くも欠くべからざるものと云ふべし。

然りと雖其の運動なるものも漫然之を行ふは極めて功少く寧行はざるに勝るのみなり教育上に於て必要とする處のものは勿論生理學上より認めらるゝ方法に於て組織したるものならざるべからず而して之を行ふには常に一舉一動をも忽にせず強力なる意志を以て之を實行し永く反覆練習を積み始めて功を奏するものなり決して無意識的に之を行ふを許すべからず。

身體を發達せしめ強健ならしめんとするには唯自己が現に有する體力を以て働かし運動するのみならず一舉一動常に其の目的を明にし僅かの強度を加へ

努力奮勵して之を行ひ漸次其の度を進めざるべからず如此身心の全力を込めて行ふ處の運動は其の結果各組織に於て疲勞物質を生じ所謂疲勞狀態を來すべし此の疲勞物質は血液中に混じて循行し終に呼吸及び排泄作用に依りて除去せられ其の状態を恢復するものなり而して通常體操中に於ける疲勞は極めて僅少なるものにして小休止を以て直に恢復せらるゝものなり故に體操中には屢小休止を與へ常に盛なる氣力を以て之に當らしむるものとす。時々強度の鍛練を必要とすれども此は通常の授業時間に於ては頗不便なるが故に他に時日を選びて之を行ひ寒暑と戦ひ或は光線空氣雨雪と戦ひ或は強度の運動を試み若くは飲食の欠乏を忍び身體をして牢固不拔の力を養はざるべからず。

第十二章 體操科に於ける訓練

人の精神は其の境遇に依りて感化せらるゝものにして外圍の事情に依りて之を形式的に訓練することを得るものなり此の方法は精神の訓練に於て極めて

容易なる一方法にして體操科の如き形式的訓練を任とするものは宜しく此の要義に依り訓練をなさざるべからず。

體操科に於て訓練すべき要項は前述の如く主として意志の修養にして兒童の品性は此等の訓練如何に依りて決定せらるゝに至るべし故に體操科に於ては教授管理訓練共に此等の徳性涵養に適當なる諸要件を備へざるべからず訓練は繼續的のものにして反覆練習し其の最初に於ては稍困難を感ずるも漸くにして終に習慣となり尙ほ進んで止まざれば始めて其の品性を成就し之が目的を達することを得るに至るものなり決して一時的にして其の効果を收むること能はざるべし従ひて多くの困難を生ずるものなれば一定の主義方針に基き強き努力を以て永く繼續せざるべからず故に其の方法宜しきを得ざる時は中途にして倦み生徒は之を逃れんとし體操科を厭ふに至るべし而して此等の徳性を涵養すること能はざるのみならず全く反對の結果を見ること多しとす。抑も修徳上の事たる單に知識を得感情を刺戟し意力を興奮せしめたるのみにては到底之を成就する能はざるなり必ずや永く繼續せる反覆練習を積み習慣

を作り尙進んで己まざれば終に成就せらるゝものなり如此事は兒童若くは青年にありては最も困難とする處のものにして一時目前の苦痛に支配せられ終に自己の目的を忘れ責務を忘るに至るものなり自進んで事に當り獨力習慣を成すは最も適當なる事なれども未だ意志薄弱なる者に向ては容易に望む事を得ざるなり故に教育者は之に對して常に助力を與へざるべからず従て多くの手數と勢力とを要するものなり如此にして其の訓練をなし品性の陶冶をなさるべからず。

體操科に於ける訓練は此の要義を離れて其の効果を收むること能はざるは明なる事柄なりとす故に教師は兒童及び生徒に要求する處のものは自之を實行し其の指導を爲さるべからず。遊戯をなさしむるには體操とは異り成るべく自由なる活動の範圍を與ふるものなれば兒童及び生徒は好んで之を爲すべく従ひて終に其の度を過すの弊あり其の結果は甚恐るべきものにして身體は過度の疲勞を來し精神は氣力を消耗し自制力を失し不規律放埒となり終には精神的活動に對して意志の薄弱を

來し智的研究を厭ひ身心の修養を怠り品性を害するに至るべし故に特に遊戯を好む兒童に對しては十分なる注意をなし耽らしめざるを肝要とす。

第十三章 體操科教授の教材

體操科の教材は普通體操兵式體操遊戯に大別することを得べし而して何れも體操科の目的を達すべき性質を有するものなりと雖各其の特色を有るものなり。

普通體操は主として生理學解剖學に基きたる諸運動を以て組織したるものにして身體各部の均齊なる運動を爲さしめ其の發達の程度に應じて漸次其の度を高むる如く運動を複合し或は回數を増し進んで器具を使用せしむ而已ならず其の方法は教育的に基礎を有するが故に小學校に於ける體操科は主として此の普通體操に依らざるべからず從來我が國に於ける普通體操は漸次發達をなし既に全國諸學校に普及せられ其の成績見るべきものありしが未完成の域に達する能はず時勢の進歩と共に其の修正を要するの時機到來し文部省は人

を歐米諸國に派し之が研究をなし明治卅九年に於て愈其の結果を發表し普通教育に於ける體操科の標準を示さる抑も其の改正體操なるものは主として普通體操にして所謂瑞典式體操を採用し之に多少の斟酌を加へたるものなり故に文部省に於て調査したる體操は大體に於て適當なるものなれども主として其の形式を瑞典式體操に採るが故に未少なからざる欠點を有するものなりとのを云ふべし元來各國其の事情を異にするが故に他國に於て行はるゝも其の儘我が國に採用する能はざるは明なる事柄なりとす我が國普通教育上には從來採用したる普通體操あり兵式體操あり加之我が國には又特有の要求を存せり故に此等の調和と要求とに極めて慎重なる考慮をなさるべからず然るに其の調査物は此等の調和と要求とに於て甚だ遺憾少しとせざるなり瑞典式體操なるものは確に一段の發達をなし其の長處とする處多しと雖所謂瑞典式にして直に之を日本式として採用する能はざるなり故に十分なる取捨撰擇を加へざるべからず其の運動の形式及び方法は最も適當なるものなれども根本を屋内式とするか故に我が國の事情に適せざる處多く目下我が國の普通教育上

に於ては多くの取捨を要する所以なりとす。
今や我が國の普通體操は極めて混雜を來しつゝあるものにして明に二者の主張を見る即從來の普通體操主義に依りて瑞典式體操を加ふるものと純粹の瑞典式體操を鼓吹するものとの二者之なり兩者何れも文部省の調査物とは異なるものにして各自家の主張をなし兩者相容れざるは甚遺憾とする處なり故に此を文部省の調査物と比するに前二者は各其の欠點を有したるものなれば我が國の普通教育上に於ては其の何れに據るも適當ならず寧稍兩者の調和を計りたる文部省の調査物に準據するを最も適當なりと云ふべし而して此を國情に鑑み或は土地の事情に適する如く取捨を加へざるべからず。
尋常小學校に於ては始めは遊戯を以てし漸く進みて普通體操を課すべしと雖整容を主としたる極めて簡易なる運動法を授け身體の姿勢を正し兒童が天賦の美容を發育せしめ兼ねて體力及び働作の發達を計り特に將來に向て必要な様をなさざるべからず故に主として簡單なる徒手各個演習及び徒手連續演習に依り漸く進みて簡單なる啞鈴各個演習並に啞鈴連續演習を課すべし。

高等小學校に於ては主として徒手各個演習球竿各個演習及び球竿連續演習を課すべし而して身體の發達と共に十分なる訓練をなさざるべからず。
兵式體操は元來軍隊教育に於ける唯一訓練法にして軍隊に於ては之に依り軍人の身心を練り其の性格を造るものなり故に勿論壯丁を標準とする處のものなれば直に之を取りて幼少なる兒童に課する能はざるもの多しとす而已ならず軍隊教育を其の儘學校教育に採用すること能はざるは明なることなりとす然れども其の訓練の方法と精神とに於ては其の價值頗大なるものあり故に體操科に於ては其の採用せらるべき部分を取り兒童を訓練するは最も有利なりとす特に兵式體操を加へて軍事の一端を知らしむるは我が國民の智識技能として極めて必要な事にして國民教育上重要な教材たるは明なることなりとす故に兵式體操なるものは我が國普通教育に於て特別の價值を有するものなりと云ふべし。
尋常小學校に於ては其の初歩を課するに過ぎざれども其の程度分量の如きは勿論兒童相當のものにして各個教練に重きを置き基本となるべき働作を確實

に教授し特に精神教育に重きを置くべし。
 高等小學校に於ては主として尋常小學校に於ける課程を充實し進んで簡單なる部隊教練を課すべし。

如此普通體操と兵式體操とは各其の得失を有するが故に兩者を併用し其の長處を採用するは最も有利なる處なれども兵式體操を課せざる處に於ては之に同様な精神を以て訓練をなさざるべからず。

遊戯は體操の如く組織統一せるものもなく極めて亂雑なるものなり故に之が取捨選擇をなすには十分なる注意を要す然らざれば終に兒童を玩弄物の如く取扱ひ唯々其の良結果を得ざるのみならず品性を害するに至るべし之を撰擇すべき標準は體操科の要旨に依り身體の發達精神の訓練上最も適當なるものを求めざるべからず而して其の數は多きを望まず可成其の數を減じ簡易なるものを採り體操科の要旨を滿すを以て程度となし繁雜に流れ多種に涉ること無く何人と雖之を行ひ易きものならざるべからず決して特殊なる技術を要する如きものを採用すべからず而して材料を定め訓練上一定の主義方針

に依り之を反覆練習して止まざれば終には身心の修養鍛練を成就することを得べし妄りに新奇を競ひ變化を試み終に轉々として期する處無きが如き弊に陥らざる様注意せざるべからず。

事情に依りては戶外運動若くは水泳を課することを得るものなれば適當なる時機に於て之を行ふは極めて有益なることなりとす。

第十四章 體操科教授の方法

體操科教授の形式は之を三段に區分し一準備二指授三練習とするを以て宜しとす而して準備としては先身仕度をなし次に用具の準備をなし然る後嚴格なる號令を以て集合し整頓を行ひ次に番號を附し排列すべし而して既習の體操法を以て身心の活動を興奮せしめ新課業を授くるに及びて頗る快活に剛毅に敏捷に行はしめざるべからず新課業を授くるには教師は模範を示し之を數舉動に分解し簡明なる説明を加へて要領を示し然る後總合して尙模範を示すべし而して始めは遲舉動若くは一舉動毎に號令を下し一々其の要領を修正し漸

く熟知するに至りて早舉動を以てし之を行ひ得るに至らしめざるべからず而して其の方法を會得することを得ば進んで之を反覆練習して身體の鍛練をなし兒童相當の強度を加へざるべからず。

身仕度用具場處に關する準備の如きは運動の便不便若くは訓練上直接の影響を及ぼすこと至大なるものなれば十分なる注意をなさざるべからず。

身心の活動を興奮せしむるは極めて肝要なる要件にして教授上の効果は之に依りて殆ど其の成否を決せらるゝに至るべし體操科の如きは兒童を指導するに教師の意志を以てし直接に其の模範を示すべきものなれば教師の働作服裝及び説明號令呼唱等の如きは總て體操科の要旨に適當ならざるべからず而して教師は教授上若くは管理上より便宜の位置を占め兒童の身體及び精神を諸方面より觀察し適當なる指導及び修正を加へざるべからず。

均齊なる發育調和的健康を計るには必ず均齊なる使用調和的運動を以てせざるべからず故に運動の變化を以て之に必要な條件となすべし此の變化は均齊と調和とを保ち時間相當に身體各部の運動をなさしめざるべからず其の分

量の如きは兒童の發育若くは身體の狀況に依り多少の斟酌をなし其の度に適する如くなさざるべからずと雖常に少量の強度を加へ奮勵して此を行はしめざるべからず身體の鍛練及び精神の訓練は疲勞したる状態にては其の効果を收むること極めて困難なりとす故に常に英氣を恢復し新しき元氣を以て之を行はしめざるべからず故に體操科は課業中に於て時々小休止を興ふるものなりとす此の小休止は課業として必要なものなれば決して放課時間の狀態ありしむべからず如此にして其の實行を確實にし嚴正なる形式の下に反覆練習を積み永く繼續することを得て始めて其の効果を收むることを得べし故に體操科教授に於ては教師も生徒も共に極めて強き意志を以て諸種の困難を排し之が實行を勉めざるべからず。

第十五章 體操科教授上の注意

體操科教授上に於て必要とする注意事項は甚だ多くして茲に一々詳説する能はず教授上に於ける幾多の出來事を處理し豫定の教材を課し其の目的を達せ

んとするには所謂教授法なる一種の技術を要し機敏適切に縦横其の術を施し幾多の児童を掌中に握り自由自在に指導して遺憾無からしむるを要すと雖茲に主要なる事項を説かんに先普通體操を授くるには基本形式の意義を詳にして其の活用を誤らざる様にし常に児童の發達に留意し材料の程度に注意し繁雜の弊に陥ることなく且つ單調無味に終はること無く程度相當に確實を旨として技術を練り教師は極めて快活熱心ならざるべからず。

過度に同一の運動を反覆し又は同一姿勢を永く保たしむるは倦厭を來すものならず其の程度に注意し一時に完成を期すること無く漸次に目的に達せしめざるべからず故に一授業時間に於て局部の運動にのみ費すことなく必各部に均齊に及ばざるべからず從て時間相當に運動回数を増減し緩急を計り其の功果を完からしむることに勉めざるべからず正しき姿勢は身體の發育並に精神の發達上極めて緊要なるのみならず品位を保持する上に於て欠くべからざるものなれば常に規律正しき姿勢に注意し教師は特に其の模範を以て任せざるべからず。

過劇なる運動は勿論不適當なれども身體の鍛練上強度なる運動の必要を忘るべからず食事の前後に於て常に體操を課する必要を見ざるも必一時間若くは三十分の安静を與へざれば運動せしめざるの弊に陥るべからず時々消化力の鍛練上積極的方法を取らざるべからず其の場合に於ては求めて消化を妨害するは適當ならずと雖其事情相當の運動を課し注意事項を知らしめ其の經驗をなさしめざるべからず。

教師の言語は嚴正確實にして且つ簡明なるべく決して粗野なるべからず動作は沈着敏捷にして剛毅なるを要す。

共同使用の器具は常に清潔にして整頓し置くを要し遊戲に於ては特に児童の疾病に注意し傳染の患あるものは列中に加ふべからず。

休止の時を利用して訓話をなし或は時々必要なる衛生事項に注意し消極的に身體の健康を損せざる様勉めしめ以て體操科の目的を完成することを要す。

體操科要綱終

明治四十一年十月十五日印刷
明治四十一年十月二十日發行

〔定價金 二十錢〕

不許複製

著者 西野辰五郎

東京市小石川區同心町五番地

發行者 川村藤治郎

東京市麴町區內幸町二丁目四番地

印刷者 中村彌三郎

東京市麴町區內幸町二丁目四番地

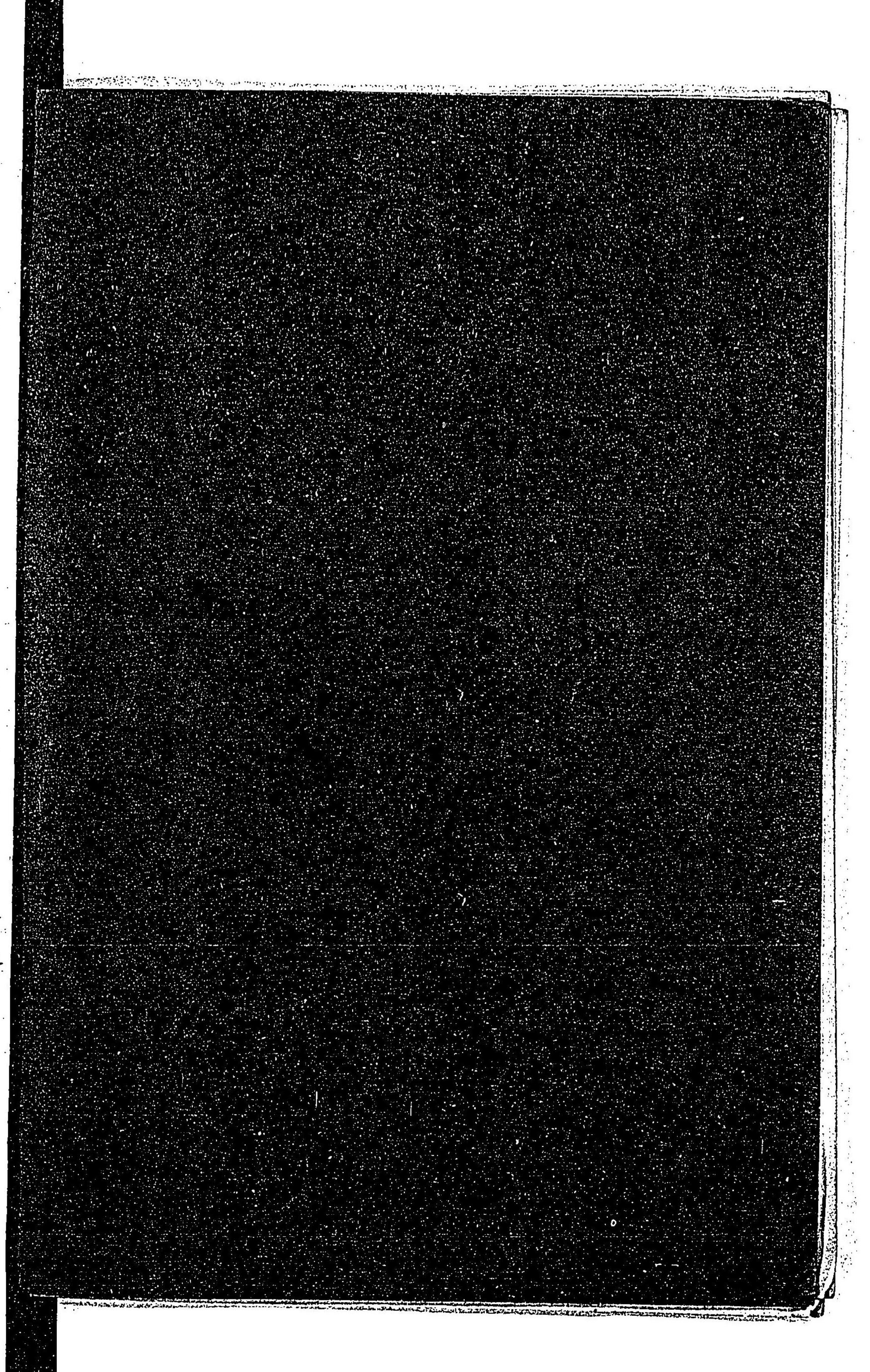
印刷所 三生舍

東京市小石川區同心町五番地

發行所 大野屋書店

(電話番町 二〇三番)

257
657



特 72
78

301620-001-0

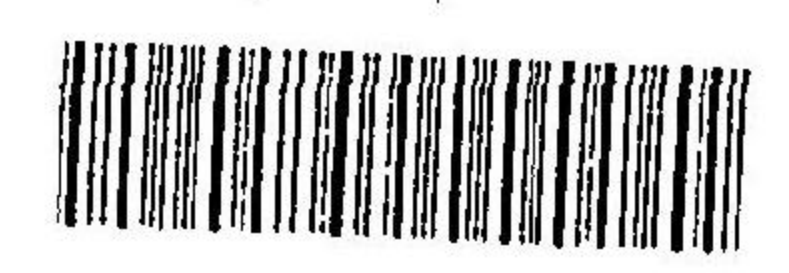
特72-78

体操科要綱

西野 辰五郎 / 著

M41.10

CEM-0001



~~257~~
~~657~~