

203

132

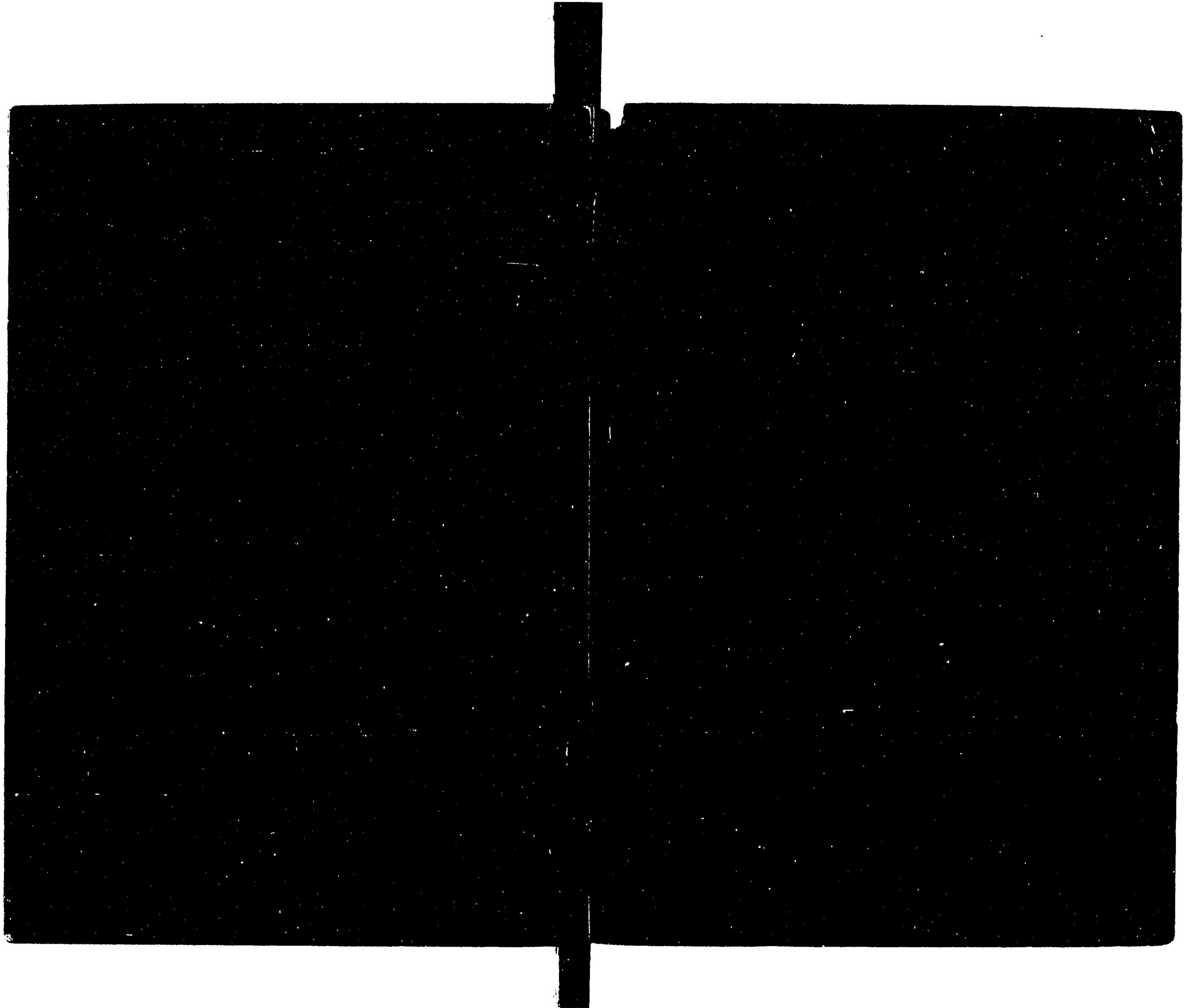
縣知事 和田盛文題辭  
印範學校長 和田豐序文

同

教諭 武田鈴三著

小學校  
適用  
啞鈴身操法  
角年說

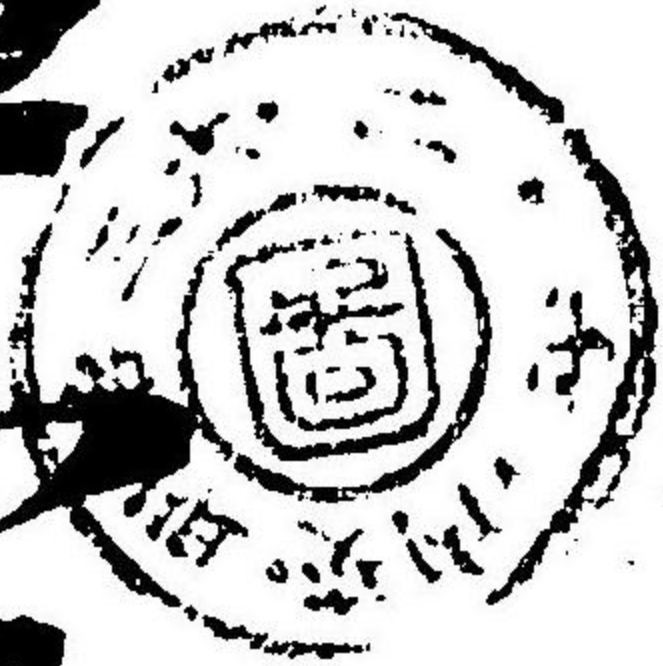
新潟 安達文華堂



特63

176

精神生活  
雜誌社



重規律者

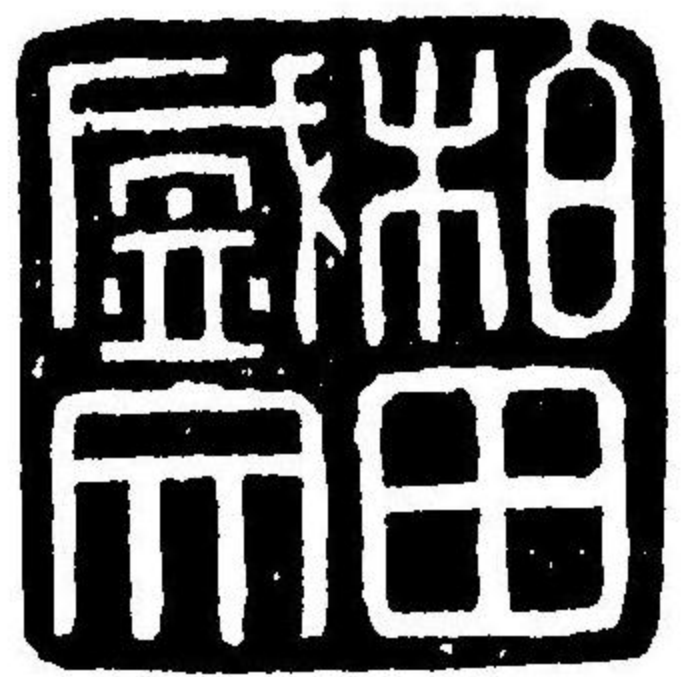
公義在則

富國強兵

是也

壬寅十月

瓦臉



序

(一) 小學校適用體操法解說序

身軀ノ各部ヲ均齊ニ發育シ全身ノ健康ヲ保護増進  
スルヲ目的トスルトコロノ普通體操ガ徹頭徹尾生  
理的基礎ノ上ニ立タザルベカラザルコトハ言フヲ  
俟タザルトコロナリ、實ニ普通體操ノ價值ハ其ノ  
組織最モ系統的ニシテ一舉一動悉ク特種ノ生理的  
目的ヲ有スルニアリ、コノ故ニ普通體操ノ効能ハ  
全ク教師ガ此點ニ於テ明瞭ナル觀念ヲ有シ生徒ヲ

シテヨクソノ特種ノ目的ニ適合スベク發作セシムル上ニ存セリ、

普通體操ノ指針タルベキモノ從來唯一ノ坪井氏普通體操書アルノミ、然モソノ説明簡潔ニシテ初メテ之ヲ學ブモノニ如上ノ根本的觀念ヲ與フルニ便ナラズ、吾人深ク之ヲ遺憾トセリ、

武田君ハ坪井氏ノ高弟ニシテ斯道ニ堪能ナルハ言フナ俟タズ、又兼テ小學教育ニ經驗アリ、乃チ其ノ動モスレバ形式的ニ流レカノ入ラザル目的ナキ

運動ニ陥リ之ヲ行フモノヲシテ興味ヲ感ゼシメズシテ却テ之ヲ厭ハシムルモノアルヲ慨シ普通體操ノ精神ヲ發揮スルノ目的ヲ以テコ、ニ本書ヲ作爲セラル、蓋シ適當ノ人ニヨリテ適當ノ書ヲ得タリトイフベキナリ、

新潟ニ於テ

和田 豐識ス

(一) 小學適用啞鈴體操法說凡例

凡例

一本書ハ拙著小學校適用普通體操法ト同ジク坪井玄道先生編纂ニ係ル普通體操法ヲ參酌シ傍ヲ余ガ平素ノ實驗ニ徵シテ新案ヲ加ヘ專ラ尋常高等小學校ノ生徒ニ適當スベキモノヲ撰ビ以テ小學校體操教科用ニ資センガ爲メニ編成セリ

一啞鈴體操ハ普通體操中最モ効力アルモノトス而シテ筋肉名稱ノ下(第何圖)トアルハ前記拙著小學校適用普通體操法諸筋肉圖ヲ指示シタルモノニナレバ

例凡說解法操体鈴啞用適校學小 (二)

該書ニ就テ見ルベシ

此ノ体操法ハ四肢五躰ヲシテ總ベテ均一ニ運動セシムルモノナレバ右方ニ爲スモノハ左方ニ及ボスガ故ニ右方ノ運動ヲ詳記スレバ左方ヲ略シ前方ヲ詳記スレバ後方ヲ略ス又左右ノ運動ハ常ニ右ヲ先ニシ前後ノ運動ハ前ヲ先ニス

一 啞鈴体操ハ個々ノ運動ヲ可成活潑ニ行ハンコトヲ要ス故ニ其形量ニ於テハ適當ノ大サヲ要スルモ其重量ニ至リテハ却テ輕量ナルヲ可トス

一 啞鈴ノ甲端トハ之レヲ握リタルトキ拇指ノアル端ヲ云ヒ乙端トハ小指ノアル方ヲ云フ

一 啞鈴ヲ持テテ行進スルノ際ハ胸部ニ於テ二鈴ノ間ヲ成ルベク廣クシ肘ヲ後下方ニ引キテ胸部ヲ開潤ニスベク停止スルトキハ速ニ兩臂ヲ側垂シテ啞鈴ノ甲端ヲ前ニ向ク (啞鈴ヲ持テタル氣ヲ着ケノ姿勢ナリ) ベシ

一 「始メ」ノ令ニテ各生徒ハ直チニ運動ヲ始ムルヲ法トス

(三) 例凡說解法操体鈴啞用適校學小



- 一 合動トハ左右同時ニ運動スルヲ云ヒ交動トハ左右又ハ前後交々運動スルヲ云ヒ平伸トハ臂ヲ肩ト水平ニ伸張スルヲ云ヒ平舉トハ直伸シタル臂ヲ肩ノ水平ニ舉グルヲ云フ
- 一 呼吸運動ハ呼唱ヲ止メ充分呼吸スベシ  
但吸息ハ鼻ニテ呼息ハ口ニテ行フベシ
- 一 書中踏ミ出スベキ歩ノ長短ハ其年齢及其兒童ノ發育ノ程度ニ依リ之ヲ斟酌スベシ
- 一 (一)ハ第一呼ノ略記ニシテ第一舉動ヲ行フト同

時ニ稱フルヲ示ス

(二)(三)(四)皆之レニ做フ

一 本書ハ各運動ノ方法ヲ説明シ其注意スベキ要點ヲ舉グルノミナレバ詳細ハ坪井先生編纂普通体操法ニ就キテ見ルベシ

明治三十六年一月

編者識ス

小學校用啞鈴體操法解說

目次

- 第一 啞鈴體操第一部
- 第二 啞鈴體操第二部
- 第三 啞鈴體操アングイル、コーラス
- 附錄 身體検査

小學校用啞鈴體操法解說

武田鈴三編纂



啞鈴體操第一部

手甲ニ附シ手甲ヲ成ルベク

注意ヲナス(第一圖)

演習ヲ始ム

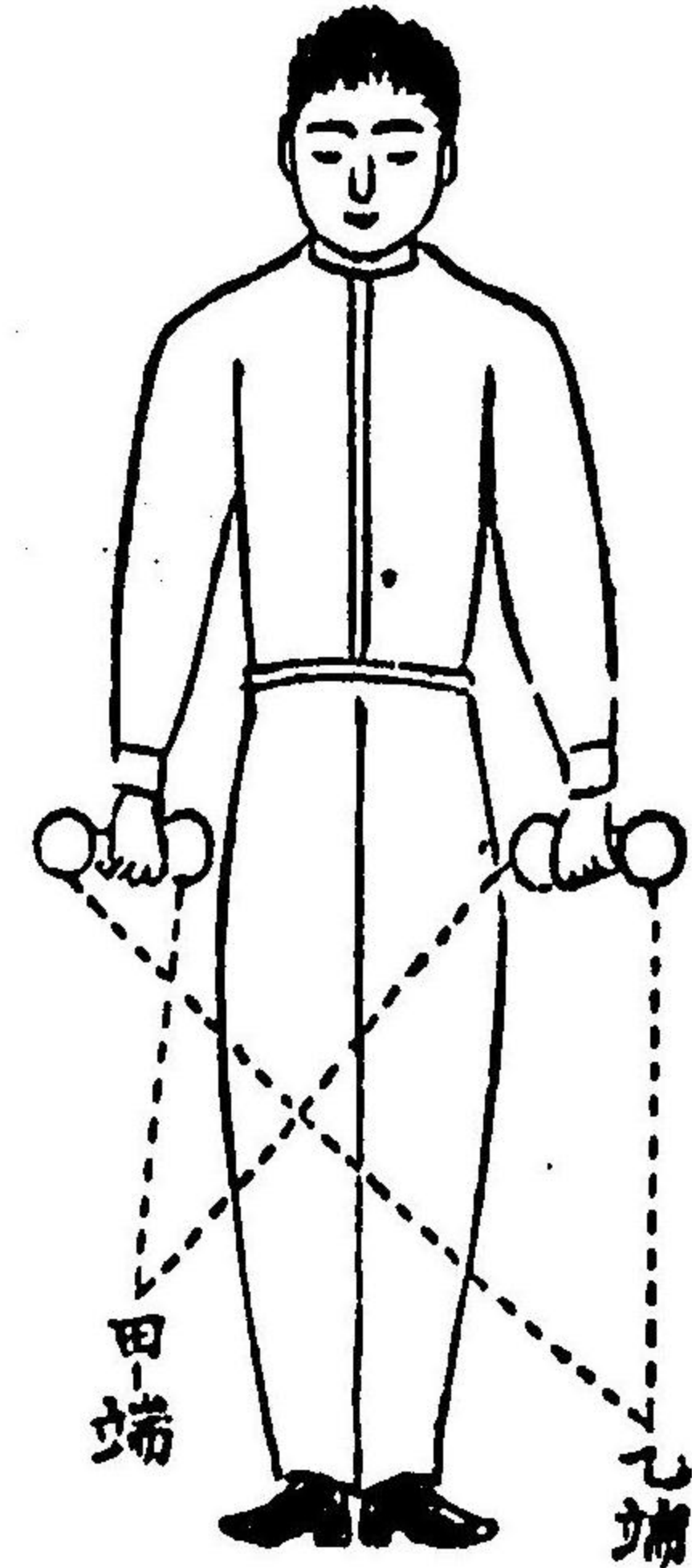
第一節

(一) 強ク活潑ニ一鈴ヲ成ルベク外方ニ廻ス

(二) 舊位ニ復ス

注意 兩肘ノ力ヲ抜クヲヨシトスレドモ兩肘

圖 壹 第



ノ屈セザル様注意スベシ

以上ノ如ク八呼間行フ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ(一)廻後筋 膊撓骨筋(第十

(二)廻前圓筋及方筋(第十一圖) 第十三圖

注意 此運動ハ拙著普通躰操法徒手躰操第一

演習第一部第二節ニ同ジト雖モ器械ノ

抵抗力ニヨリテ運動ヲナス故ニ一層有

力ヲラシム

第二節

(一) 強ク兩臂ヲ屈シテ手頸ヲ屈スルコトナク強ク兩肘ヲ後方ニ引キ二鈴ヲ上胸側ニ取ル

注意 兩肘ヲ充分ニ引キ前臂ヲ水平ニシ二鈴

ノ軀ヨリ出デザル様注意シ成ルベク肘

ヲ後方ニ引クベシ

(二)肘關節ヲ展伸シ強ク兩臂ヲ正面ニ並行平伸

シ指甲ヲ成ルベク内方ニ向ク

注意 兩肘ノ力ヲ拔キ成ルベク爪ヲ外ニスベ

シ

(三)強ク活潑ニ二鈴ヲ齊シク外方ニ廻シ前膊ヲ

廻後ス

注意 兩肘ノ力ヲ拔キ爪ヲ上ニシテ兩肘ヲ屈

セザル様注意スベシ

(四)強ク前膊ヲ廻前シ之レヲ舊位ニ復ス

注意 爪ヲ外ニス

以上(三)(四)ノ如シテ八呼間行フ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ(一)二頭膊筋 内膊筋(九)以上第

膊撓骨筋 廻前圓筋(以上第 十三圖) 棘下筋(第八圖) 小圓筋 淵

脊筋(以上第 四五圖) (二)三頭膊筋 二頭膊筋 烏喙膊筋(以上第 九圖)

三角筋ノ前部 大胸筋ノ上部(以上第 四圖) 其他第一節ノ(二)

ニ同シク(三)第一節ノ(一)ニ同シク(四)第二節(二)ニ同

シ

第三節

(一)強ク兩肘ヲ屈シテ肩ト水平ニシニ鈴ヲ胸側ニ取ル

注意 兩肘ノ前方ニ出デザル様成ルベク後方ニ引キ胸部ヲ打タザル様注意スヘシ

(二)兩臂ヲ強ク側面ニ平伸シ手甲ヲ前方ニ向ク  
注意 兩臂ノ前方ニ出デザル様成ルヘク後方

ニ引クヘシ

(三)強ク活潑ニ二鈴ヲ後方ニ廻シ爪ヲ上ニシテ  
前膊ヲ廻後ス

注意 手ノ甲ヲ下ニシ兩肘ノ力ヲ抜クト雖モ肘ノ屈セザル様注意スヘシ

(四)強ク活潑ニ之レヲ舊位ニ復シ手ノ甲ヲ向ケ  
前膊ヲ廻前ス

注意 第一節ニ同シ

以上(三)(四)ノ如ク八呼間行フ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ(一)肘ヲ屈スルトキハ第二節  
(二)ニ同ジク上轉ヲ外轉スルモノハ三角筋(第四圖)棘上筋  
(第八圖)(二)第二節ノ(二)ニ同ジク(三)第一節ノ(一)ニ同  
ジク(四)第一節ノ(二)ニ同ジク

第四節

(一)強ク活潑ニ臂ヲ屈シテ二鈴ヲ胸側ニ取り成  
ルヘク肘ヲ後方ニ引ク

注意 第二節ノ(一)ニ同ジク

(二)兩臂ヲ頭上ニ直伸シ指甲ヲ對向セシム

注意 兩手ノ前方ニ出デザル様注意スベシ

(三)掌ノ握リヲ緩メ二鈴ヲ成ルベク外方ニ回シ

指甲ヲ前ニス

注意 兩肘ノ力ヲ抜クト雖モ屈セザル様注意

シ臂ノ前方ニ出デザル様ニスベシ

(四)手ノ甲ヲ對向セシメ之レヲ舊位ニ復ス

注意 (二)ニ同ジク

以上(三)(四)ノ如ク八呼間行フ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ(一)ハ第二節ノ(一)ニ同ジク

第五節

(二)三頭腓筋 棘下筋 小圓筋(以上第八圖) 大胸筋及前鋸筋  
ノ一部(以上第四圖) 僧帽筋ノ一部(第二圖)

(一)強ク活潑ニ臂ヲ屈シテ二鈴ヲ胸側ニ取ル

注意 充分肘ヲ後方ニ引キ拳ノ軀ヨリ出デザ

ル様肘ヲ張ラザル様ニシ胸部ヲ充分ニ

張ルベシ

(二)二鈴ヲ輕ク前方ニ出シ強ク活潑ニ臂ヲ屈シ

テ再ビ胸側ニ取ル

注意 同上

(三)啞鈴ノ甲端ヲ上ニシテ強ク右臂ヲ正面ニ平

伸ス

注意 啞鈴ノ肩ヨリ高クナラザル様肩ノ前方

ニ出デザル様注意スベシ

(四)強ク臂ヲ屈シテ肘ヲ成ルベク後方ニ引キ右

鈴ヲ胸側ニ復ス

注意 (一)ニ同シ

以上(三)(四)ノ如ク八呼吸間行フ

八呼間左臂ヲ屈伸シテ同止ノ運動ヲナス

八呼間右左交動シテ八呼間行フ

八呼間右左合動シテ八呼間行フ

注意 (八) ハ上臂ヲ肩ト水平ニシ兩臂ノ前方

ニ出デザル様啞鈴ヲ以テ胸部ヲ打タザ

ル様注意スベシ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ臂ヲ伸ストキハ三角筋ノ前部

(第五圖) 烏啄膊筋 二頭膊筋 三頭膊筋ノ一部 内膊筋

(以上第九圖) 臂ヲ屈スルトキハ三角筋ノ後部 棘下筋 小圓筋

闊脊筋(以上第五圖) 二頭膊筋 内膊筋(以上第九圖) 廻前圓筋(第三圖)

第六節

(一) 啞鈴ノ甲端ヲ上ニシ強ク活潑ニ右臂ヲ側面

ニ平伸ス

注意 腰部ノ廻ラザル様ニシ臂ヲ肩ト水平ニ

ナスコトニ注意スベシ

(二) 肘ヲ肩ト水平ニシ強ク臂ヲ屈シテ右鈴ヲ胸

部ニ復ス

注意 肘ノ前方ニ出デザル様啞鈴ヲ以テ胸部



ヲ打タザル様注意スベシ

以上ノ如ク八呼間行フ

八呼間左臂ヲ屈伸シテ同上ノ運動ヲ行フ

八呼間右左交動シテ同上ノ運動ヲ行フ

八呼間右左合動シテ同上ノ運動ヲ行フ

注意 (八)ハ兩肘ヲ後下方ニ引キテ兩拳ノ軀

ヨリ出デザル様ニシ成ルベク胸部ヲ張

ルベシ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ臂ヲ伸スモノ三角筋ノ前部(第

五圖)鳥啄膊筋 二頭膊筋 三頭膊筋ノ一部 内膊筋(以上第九)小胸筋 前鋸筋 大圓筋(以上第四圖)臂ヲ屈スルモノ 第五節ニ同ジ

第七節

(一)啞鈴ノ甲端ヲ後ニシ強ク活潑ニ右臂ヲ頭上ニ直伸ス

注意 臂ノ前方ニ出デザル様注意スベシ

(二)肘ヲ後下方ニ引キ強ク右臂ヲ屈シテ右鈴ヲ

胸側ニ取ル

注意 第六節ノ(二)ニ同シ

以上ノ如ク八呼間行フ

左臂ヲ以テ同上ノ運動ヲ八呼間行フ

右左交動シテ同上ノ運動ヲ八呼間行フ

右左合動シテ同上ノ運動ヲ八呼間行フ

此運動ヲ行フ主ナル筋肉ハ臂ノ伸屈運動ナレバ第六節ニ

同シ

第八節

(一)哑鈴ノ甲端ヲ前ニシ強ク右臂ヲ下方ニ直伸

シ爪ヲ股ニ附ス

注意 充分ニ肘ヲ伸バスベシ

(二)強ク肘ヲ屈シテ右鈴ヲ胸側ニ復ス

注意 哑鈴ヲ上胸側ニ取り強ク屈スベシ

同上ノ如ク八呼間行フ

同上ノ如ク左臂ニテ八呼間行フ

同上ノ如ク右左交動シテ八呼間行フ

同上ノ如ク右左合動シテ八呼間行フ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ臂ノ伸屈運動ナレバ前節ニ同シ

第九節

(一) 右鈴ノ甲端ヲ後ニシ強ク右臂ヲ頭上ニ直舉  
スルト同時ニ左鈴ノ甲端ヲ前ニシ強ク下方ニ  
直伸ス

注意 右手ノ前方及側方ニ出デザル様注意ス  
ベシ

(二) 兩肘ヲ後下方ニ引キ強ク兩臂ヲ屈シテ啞鈴  
ヲ兩胸側ニ復ス

注意 兩拳ノ体ノ前方エ出デザル様成ルベク

胸部ヲ張ルベシ

(三) 左鈴ノ甲端ヲ後ニシ強ク右臂ヲ頭上ニ直舉  
スルト同時ニ左鈴ノ甲端ヲ前ニシ強ク下方ニ  
直伸ス

注意 左手ノ前方及側方ニ出デザル様注意ス  
ベシ

(四) (三)ノ運動ヲナス  
注意 (二)ニ同シ

以上ノ如ク十二呼間行フ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ前出ニ就キ畧ス

第十節

(一) 啞鈴ノ甲端ヲ前ニシテ二鈴ヲ髓骨上ニ取り  
同時ニ右足ヲ一尺程前進ス

注意 足ノ長短ニ依リ前進ノ度ヲ斟酌スベシ

(二)(三) 右足ヲ尙五寸程ヅ、前進ス

注意 同上

(四) 右膝ヲ屈シテ左膝ヲ充分伸シ同時ニ右鈴  
ヲ右股ノ上ニ直立ス

注意 右臂ヲ充分伸シ腰部ノ前方ニ屈セザル

様注意スベシ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ二頭股筋 半健様筋 半膜様

筋 二頭腓腸筋 比目魚筋(以上第九圖) 腸腰筋(第十圖) 直股

筋 縫匠筋(以上第十二圖)

第十一節

(一) 強ク左鈴ノ乙端ヲ以テ右鈴ノ甲端ヲ撃テコ  
、ニ充分ニ止ム

注意 体及左肩ノ前方ニ出デザル様注意スベ

(二) 休止ス

注意 (二) ナ唱へ終レハ啞鈴ヲ離ツベシ

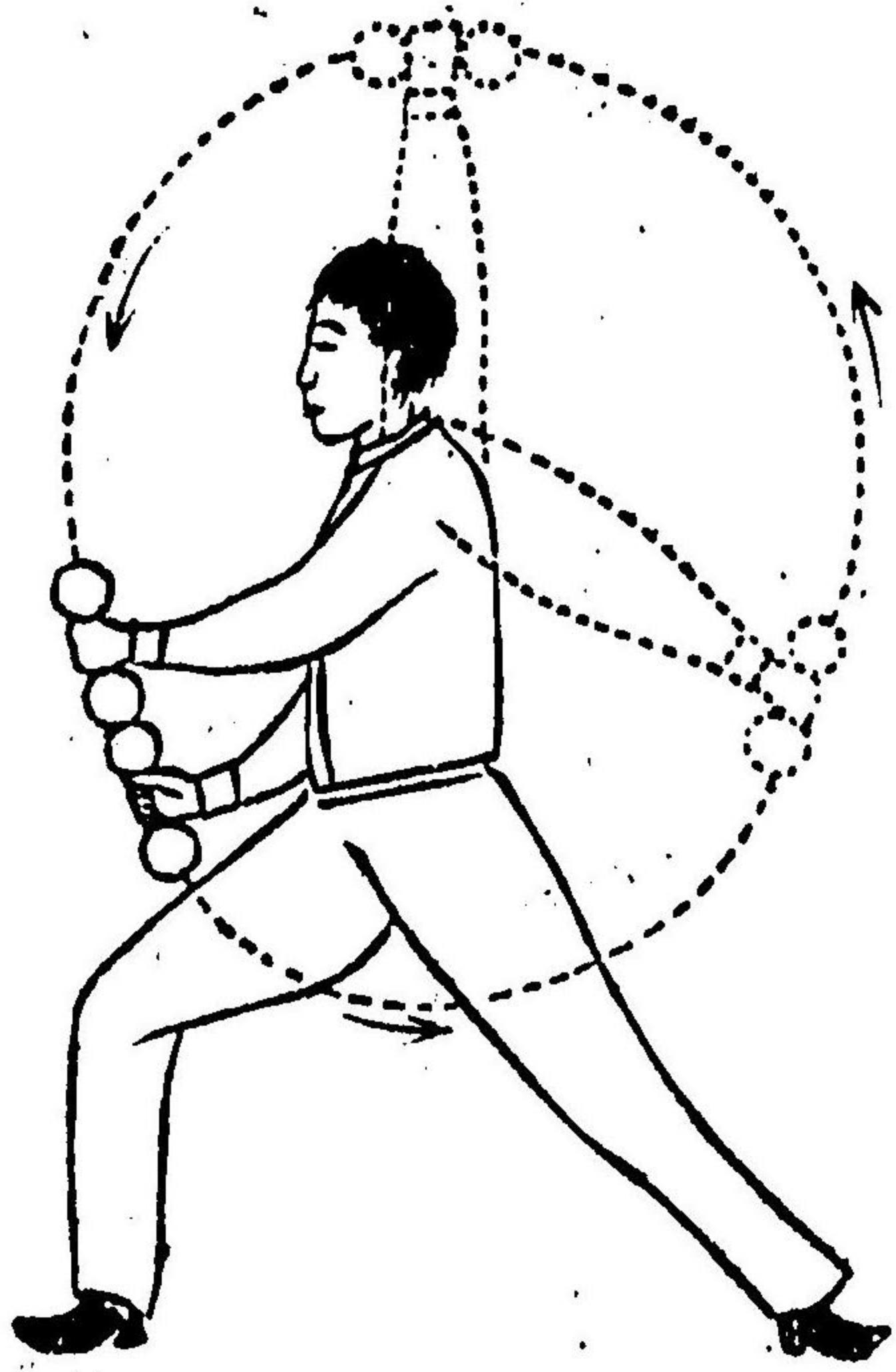
(三) 臂ヲ屈スルコトナク第二圖ノ如ク左鈴ヲ以テ其甲端ヲ其行方ニ向ケ下方ヨリ後上方ヲ經テ強ク活潑ニ廻シ側面ニ成ルベク大ナル全環ヲ畫ク如クシ左鈴ヲ以テ再ビ右鈴ヲ擊ツ

注意 肘ノ屈セザル様上体ノ動カザル様注意

スベシ

以上ノ如ク十一呼間行フ

圖 二 第



(十二) 二鈴ヲ腕骨上ニ取ル

注意 第十一節ノ特ニ注意ヲ要スルハ強ク活

潑ニ臂ヲ廻ハスベク且ツ特ニ力ヲ加フ

ルハ啞鈴ノ後方ニ至ラントスル際ヨリ

加フベシ

此運動ヲ行フ主ナル筋肉ハ三角筋 大胸筋 肩胛下筋

闊脊筋 前鋸筋(以上第  
四圖) 三頭膊筋(第八  
圖) 僧帽筋(第五圖)

第十二節

(一)(二)(三)(四)四呼間毎呼一步ツ、右足ヲ退

歩ス

(五)(六)(七)(八)四呼間第十節ノ如ク左足ヲ一

歩ツ、前進ス

注意 第十節ニ同シ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ第十節ニ同シ

第十三節

十二呼間第十一節ノ運動ヲ右手ニテ行フ

注意 第十一節ニ同シ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ第十一節ニ同シ

第十四節

(一)(二)(三)左足ヲ每呼一步ツ、退歩スベシ

注意 兩肘及体ノ前方ニ出デザル様注意スベシ

シ

(四)尙ホ一步左足ヲ退歩シ右踵ニ附ケ同時ニ啞

鈴ノ甲端ヲ前ニシニ鈴ヲ下垂シ同時ニ兩臂ヲ

左右ニ開ク

注意 退歩スルニハ初メノ(一)ヲ廣ク引クベシ

シ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ 二頭腓腸筋 比目魚筋 長

第十五節

足蹠筋 二頭股筋 半健様筋 半膜様筋 大髀筋等 (以上  
圖九)

(一)肘ヲ屈スルコトナク体前ノ下方ニテニ鈴ノ

乙端ヲ合撃ス

注意 合撃シテ止ムルコトナク直チニ(二)ヲ

行フベシ

(二)左上臂ヲ輕ク体ニ附ケ下臂ヲ正面肘ト水平

ニシ左鈴ヲ直立シ体ノ中央成ルベク体ノ近ク

ニ置キ同時ニ右鈴ノ乙端ヲ以テ左鈴ノ甲端ヲ  
擊ツ

注意 右臂ノ上臂ヲ体ヨリ離スコトナク右鈴

ヲ肩ノ高サ以上ニ舉ゲ強ク活潑ニ下シ

強ク擊ツベシ

(三)(四)ノ二呼間其位置ニ休止ス

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ 長外撓骨筋 短外撓骨筋

外尺筋 長総指伸筋 長外轉及短伸拇筋(以上第 三頭膊

筋 小肘筋(以上第 八圖)

### 第十六節

(一)同上ノ位置ニテ右鈴ノ乙端ヲ以テ左鈴ノ甲

端ヲ強ク擊ツ

注意 兩肘ヲ体ヨリ離スコトナク体ノ前面ニ

於テ成ルベク近クスベシ

(二)(三)(四)兩肘ヲ体ヨリ離シ成ルベク体ノ近

クニテ一鈴ヲ成ル丈ケ數度迅速ニ交互循環ス

注意 兩手頸ヲ屈セザル様ニシ(一)ヨリ(三)

(三)ヨリ(四)ト漸次迅速ニ循環スベシ



以上ノ如ク十六呼間行フ

注意 稱法 一二三四 一二三四 一二三四 一二三四

四二三四

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ肘關節ノ屈伸ナリ(筋名ハ前出ニツキ畧ス)

第十七節

(一)同上ノ如ク右鈴ヲ以テ左鈴ヲ撃テ充分ニ兩鈴ヲ止ム

注意 第十六節(一)ニ同シ

(二)其位置ニ休止ス

注意 同上

(三)二鈴トモ其位置ヲ離テ兩臂ヲ下方ヨリ側面ニ平伸シ啞鈴ノ甲端ヲ上ニシ肩ト水平ニスベシ

注意 二ヲ離スニハ兩手ヲ少シク舉ゲ丸ク行フベシ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ノ名稱ハ前出ニツキ畧ス

第十八節

(一) 兩臂ヲ屈スルコトナク前面ノ下方ニテ成ル  
ベク体ニ近ク二鈴ノ乙端ヲ以テ強ク合シ次節  
ノ爲メ兩臂ヲ屈スルコトナク肩ノ高サ以上ニ  
舉グ

注意 上方ヨリ下垂スルトキ充分力ヲ込メ舉

グルトキハ力ヲ抜クベシ尙反動ニテ上

ゲザル様注意スベシ

(二) 以上ノ如ク共ニ甲端ヲ以テ二鈴ヲ合撃ス

注意 同上

以上ノ如ク十二呼間行フ

注意 同上

十二呼間 体後ノ下方ニ於テ同上ノ運動ヲナス

注意 同上

十二呼間 躰ノ前後ニ於テ二鈴ヲ交撃ス

但シ躰前ニテハ共ニ乙端ヲ以テ打テ躰後ニテ

ハ共ニ甲端ヲ以テ合撃スベシ

注意 同上

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ大胸筋ノ下部 (第四圖) 棘下筋

第十九節

小圓筋(以上第 八圖) 廻前方筋(第十 一圖) 廻前圓筋(第十 三圖)

(一)同上ノ如ク二鈴ノ乙端ヲ軀前ニテ合撃シ次節ノ爲メ二鈴ヲ肩ノ高サ以上ニ舉グ

注意 同上

(二)同上ノ如ク甲端ヲ以テ軀後ニテ合撃ス

注意 同上

(三)再ビ乙端ヲ軀前ニテ合撃ス

注意 乙端ヲ離スコトナク充分其位置ニ止ム

ベシ

(四)臂ヲ屈シ若シクバ前方ニ出スコトナク二鈴ヲ以テ各側面ニ活潑ニ環ヲ畫キ共ニ甲端ヲ以テ頭上ニテ合撃ス

注意 甲端ヲ離スコトナク充分ニ其位置ニ止

メ兩手ノ前方ニ出デザル様注意スベシ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ大胸筋 前鋸筋(以上第 四圖) 三角

筋 棘上筋 僧帽筋(以上第 五圖) 棘下筋 小圓筋(以上第 八圖) 廻

前方筋(以上第 十一圖) 廻前圓筋(第十 三圖)

第二十節

(一) 同上ノ如ク二鈴ノ甲端ヲ合セ頭上ニ舉上シタルマ、右足ヲ一尺程前進ス

注意 兩手ノ前方ニ出デザル様又足ノ長短ニ依リ前進ノ度ヲ斟酌スベシ

(二)(三) 尙五寸程ヅ、前進ス

注意 同上

(四) 右膝ヲ屈シテ左膝ヲ充分伸バスベシ

注意 左膝ノ屈セザル様躰ノ前方ニ出デザル

様注意スベシ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ第十節ニ同ジ

第二十一節

(一) 二鈴ヲ下垂シテ右股上ニ於テ乙端ヲ以テ強ク合撃シ次節ノ爲メ肩ノ上サ以上ニ舉グ

注意 第十八節(一)ニ同ジ

(二) 躰後ノ下方ニ於テ共ニ甲端ヲ以テ二鈴ヲ合撃ス

注意 同上

(三) 再び乙端ヲ以テ右股ノ上ニテ合撃シ乙端ヲ離スコトナク充分ニ其位置ニ止ム

注意 同上

(四) 臂ヲ屈シ若シクバ前方ニ出スコトナク二鈴ヲ以テ各側面ニ半環ヲ畫キ共ニ其甲端ヲ以テ頭上ニ合撃ス

注意 甲端ヲ離スコトナク充分ニ其位置ニ止ム  
メ 両手ノ前方ニ出デザル様成ルベク後方ニ引クベシ

以上ノ如ク十六呼間行フ

但シ(四二三四)ニテ二鈴ヲ頭上ニテ合撃スルトキハ左右兩足ノ位置ヲ急速ニ變換スベシ

注意 兩是ノ位置ヲ變換シタルトキハ左膝ヲ屈シ右膝ヲ伸バスベシ又變換スルニハ兩足ノ踵ヨリ先ニ地上ヲ離シ又足尖ヨリ地上ニ着クル様注意スベシ又女子ノ爲メニハ八舉動ヲ以テ其位置ヲ變換ス

ベシ稱法 一 二 三 四 一 二 三 四 三 二 三

四 四二三四

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ第十九節ニ同ジク兩足ヲ變換スルハ第十節ニ同ジ

第二十二節

十六呼間第二十一節ノ運動ヲナス

注意 (四二三四)ノトキ兩足ヲ變換スルニ及

バズ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ前節ニ同ジ

第二十三節

(一)(二)(三)(四) 四呼間左足ヲ退歩ス

注意 (一)ニテ半バ引キ (二)(三)ト引キテ

(四)ニテ兩踵ヲ整フル様ニス

此運動ヲ營ム筋肉ハ第十節ニ同ジ

第二十四節

(一)強ク臂ヲ屈シテ肘ヲ後方ニ充分引キ一鈴ヲ

兩胸側ニ執ル

注意 啞鈴ヲ以テ胸部ヲ打タザル様又啞鈴ノ

体ヨリ出デザル様注意スベシ

(二) 兩臂ヲ強ク一齊ニ軀前ノ上方ニ斜伸シ脈部ヲ相對ス

注意 啞鈴ノ高サハ頭ト水平ニスベシ

(三) 臂ヲ屈シ成ルベク肘ヲ後方ニ引キテ一鈴ヲ胸側ニ取ル

注意 (一)ニ同シ

以上ノ如ク十二呼間行フ

此運動ヲ行フ主ナル筋肉ハ(一)三角筋ノ後部 棘下筋 小圓筋 闊脊筋(以上第(五)圖) 二頭膊筋 内膊筋(以上第(九)圖) (三)肘

關節ノ諸筋ヲ展伸ス(筋前出ニツキ畧ス)

第二十五節

(一) 臂ヲ屈シテ一鈴ヲ胸側ニ取ルト同時ニ拇指ヲ内ニシ諸指ノ先ヲ胸部ニ着ケ兩肘ヲ成ルベク前方ニ出シ兩肘ヲ以テ前方ヨリ後方及後下方ヲ經テ全環(楕圓形)ヲ畫ク如クス

注意 兩肘ヲ前方ニ出ストキハ力ヲ抜キ前方ヨリ後方ニ至ラントスル際即チ前方ヨ

リ特ニ力ヲ加フベシ又兩肘ヲ前方ニ出

シタル時ハ兩肘ハ肩ト水平ヨリ少シク  
低クスベシ

以上ノ如ク十二呼間行フ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ大胸筋 肩胛下筋 三角筋前部  
烏喙膊筋(以上第一四圖) 三角筋後部 棘下筋 小圓筋 潤脊筋  
(以上第一五圖)

第二 啞鈴体操第二部

第二十六節

(一) 強ク兩臂ヲ側面ニ平伸シテ二鈴ノ甲端ヲ上

ニス

注意 第六節ニ同シ

(二) 強ク兩臂ヲ屈シテ肘ヲ肩ト水平ニシテ二鈴ヲ  
胸部ニ復ス

注意 同上

以上ノ如ク十呼間行フ

(十一) 二鈴ヲ以テ上方ヨリ後方ヲ經テ側面ニ弓  
形ヲ畫ク如クシテ後下方ニ運ブ

注意 肘ノ屈セザル様注意スベシ



(十二) 二鈴ヲ直立シ兩臂ヲ並行シテ正面肩ノ水平ニ運ブト同時ニ半バ右向ヲナス  
注意 同上

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ第六節ニ同ジ

第二十七節

(一) 二鈴ノ乙端ヲ握リ臂ヲ屈シテ之レヲ成ルベク背後ニ垂レ同時ニ右足ヲ一步前進シ右脚ヲ充分ニ屈シ左脚ヲ斜伸ス

注意 出來得ルダケ肘ヲ開キテ後方ニ引キ胸

部ヲ伸張スルコトヲ勉ムベシ

(二) 右脚ヲ舊位置ニ復スルト同時ニ二鈴ヲ高ク舉テ頭上ニ直立シ其位置ニ充分止ム

注意 兩臂ノ前方ニ出デザル様注意スベシ

(三) 臂ヲ屈スルコトナク二鈴ヲ以テ前面ノ上方ヨリ下方ニ環ヲ畫ク如クシテ成ルベク背後ノ上方ニ達シ充分ニ其位置ニ止ム

注意 兩臂ヲ引クコトナク成ルベク背後ノ上方ニ上グベシ

(四)其位置ニ休止ス

以上ノ如ク十六呼間行フ

注意 稱法 一三三四 二三三四 三三三四

四三三四

但シ 一二三四ノトキハ臂ヲ屈スルコトナク  
二鈴ヲ後部ノ下方ヨリ環ヲ畫ク如クシテ前面  
ノ上方ニ達シ二鈴ヲ背後ニ垂レ肘ヲ開キテ胸  
部ヲ張り同時ニ右脚ヲ前進スルコト一二三四  
ニ同シ四二三三四ノトキハ次節ノ爲メ(二)ニテ

足尖ヲ以テ左廻轉ヲナシ右足ヲ左足ニ合ス

注意 後ロニナル足ヲ屈セザル様注意スベシ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ(一)大胸筋 小胸筋 前鋸筋

淵脊筋(以上第(四)圖) 膈腰筋(第十(七)圖) 二頭股筋 半鍵様筋 半

膜様筋 二頭腓腸筋 比目魚筋(以上第(十九)圖) 直股筋 縫匠筋

(以上第(十一)圖) (二)三頭膊筋ノ一部 小肘筋(以上第(八)圖) 内膊筋

(第九(圖)) 外尺筋 長総指伸筋(以上第(十)圖) 膊撓骨筋 廻前脚筋

(以上第(十三)圖) (三)僧帽筋 三角筋棘上筋 棘下筋(以上第(五)圖)

第二十八節

(一)左足ヲ前進シテ第二十七節ノ運動ヲナス  
但シ(二)左足ヲ退ケテ右足ニ合付ス

(四二)ニテ兩足尖ニテ右轉回ヲナス

注意 第二十七節ニ同シ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ第二十七節ニ同シ

### 第二十九節

第二十七節第二十八節ノ運動ヲ前後交動シテ十六呼間行フ

但シ(二)ニテ常ニ旋回ヲナシ又(四二)ニテ正

面ニ向キニ鈴ヲ頭上ニ垂直シ其位置ニ止メ  
(三四)ノ二呼間休止ス

注意 第二七八節ニ同シ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉同上

### 第三十節

(一)啞鈴ノ乙端ヲ放テ其落ツル中途ニテ其中央  
ヲ握リ同時ニ肘ヲ肩ト水平ニシニ鈴ヲ以テ一  
齊ニ輕ク胸部ヲ擊ツ如クス

注意 兩肘ノ下ヲザル様又前方ニ出デザル様

特ニ注意ヲ要ス

(二) 二鈴ヲ以テ再ビ上胸部ヲ打ツ如クス

注意 同上

(三) 兩臂ヲ側面ニ平伸スルト同時ニ二鈴ノ中央ヲ放テ其中途ニテ二鈴ノ乙端ヲ握ル

注意 啞鈴ハ臂ト一直線ヲ爲シ且ツ前方ニ出

デザル様注意スベシ

(四) 兩臂ヲ上方ヨリ屈シテ二鈴ヲ胸側ニ復ス

注意 二鈴ノ乙端ヲ握リタルマ、成ルベク肘

ヲ後方ニ引クベシ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ三頭膊筋 小肘筋(以上第 八圖) 烏

喙膊筋 二頭膊筋 内膊筋(以上第 九圖)

第十圖反十二圖筋肉全体 深総指屈筋 長屈拇筋(以上第 十一圖)

### 第三十一節

(一) 強ク兩臂ヲ屈シテ右鈴ヲ右肩上ヨリ左鈴ヲ

左腋下ヨリ体後ニ運ビ共ニ甲端ノ側部ヲ合撃

スル如クス

注意 成ルベク上臂ヲ肩ト水平ニスベシ殊ニ

右肘ノ上ラザル様注意スベシ

(二)兩臂ヲ強ク側面ニ平伸シ啞鈴ハ臂ト一直線  
ヲナス

注意 一直線ニナシ臂ノ前方ニ出デザル様注  
意スベシ

(三)強ク兩臂ヲ屈シテ左鈴ヲ左肩上ヨリ右鈴ヲ  
右腋下ヨリ体後ニ運ビ共ニ甲端ノ側部ヲ合撃  
スル如クス

注意 成ルベク上臂ヲ肩ト水平ニナシ殊ニ左

肘ノ上ラザル様及前方ニ出デザル様注

意スベシ

以上ノ如ク十二呼間行フ

注意 上臂ヲ成ルベク上下セヌ様注意スベシ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ三角筋ノ後部菱形筋(以上第  
五圖)

二頭膊筋(第九圖) 膊撓骨筋 廻前圓筋(以上第  
十三圖)

第三十二節

(一)兩臂ヲ上方ヨリ屈シテ肘ヲ後下方ニ引キ同  
時ニ二鈴ノ乙端ヲ放テ中途ニテ其中央ヲ握ル

注意

肘ヲ成ルベク後方ニ引キテ一鈴ノ胸ヨリ出デザル様注意スベシ

(二)再ビ肘ヲ後方ニ引ク

注意 同上

(三)右足ヲ充分ニ側進シ其足尖ヲ右方ニ向ケ右

脚ヲ屈シ左脚ヲ斜伸スルト同時ニ活潑ニ右臂

ヲ上方ニ左臂ヲ下方ニ直伸シ右鈴ノ甲端ヲ後

ニ左鈴ノ甲端ヲ前ニシテ而シテ体重ヲ屈シタル

足ニ移ス

注意

体ノ右方若シクハ前方ニ傾カザル様注

意シ充分肘ヲ伸バスベシ

(四)左脚ヲ屈シテ右脚ヲ斜伸シ踵ニ力ヲ入レテ

足尖ヲ上ゲ体重ヲ左脚ニ移シ同時ニ強ク右鈴

ヲ右肩上ニ左鈴ヲ左腋下ニ取ル

注意 右肘ヲ下ゲ又ハ左肘ヲ上ゲザル様注意

スベシ

(五)右脚ヲ屈シテ体重ヲ移シ左脚ヲ斜伸シ同時

ニ(三)ノ如ク兩臂ヲ伸張ス

注意 (三)ニ同シ

以上ノ如ク十一呼間行フ

(十二)強ク臂ヲ屈シテ二鈴ヲ胸側ニ取り同時ニ右足ヲ退ケテ左足ニ合シ体ヲ正直ノ位置ニ復ス

注意 兩肘ヲ成ルベク引キテ胸部ヲ張ルベシ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ膊撓骨筋 廻前圓筋 内撓骨筋

内尺骨筋 長掌筋(以上第 十三圖) 前脛骨筋 長総趾伸筋 長伸

趾筋 第三腓骨筋(以上第 十八圖) 二頭股筋 半鍵様筋 半膜様

第三十三節

筋(以上第 十九圖) 大胸筋 小胸筋 前鋸筋(以上第 四圖)

(一)強ク臂ヲ屈シテ肘ヲ後下方ニ引キ二鈴ヲ胸側ニ取ル

注意 肘ヲ引キテ二鈴ノ体ヨリ出デザル様注

意スベシ

(二)再ビ同上ノ運動ヲナス

注意 同上

(三)左足ヲ充分ニ側進シ其足尖ヲ左方ニ向ケ左

脚ヲ屈シ右脚ヲ斜伸スルト同時ニ活潑ニ左臂  
ヲ上方ニ右臂ヲ下方ニ直伸シ左鈴ノ甲端ヲ後  
ニ右鈴ノ甲端ヲ前ニシ而シテ軀重ヲ屈シタル  
足ニ移ス

注意 第三十二節(三)ニ同シ

(四)右脚ヲ屈シテ左脚ヲ斜伸シ踵ニ力ヲ入レテ足  
尖ヲ上ゲ体重ヲ右脚ニ移シ同時ニ強ク左鈴ヲ左  
肩上ニ右鈴ヲ右腋下ニ取ル

注意 左肘ヲ下ゲ又ハ右肘ヲ上ゲザル様ニシ

成ルベク兩肘ヲ水平ニスベシ

(五)左脚ヲ屈シテ体重ヲ移シ右脚ヲ斜伸シ同時  
ニ(三)ノ如ク兩臂ヲ伸張ス

注意 (三)ニ同シ

以上ノ如ク十一時間行フ

(十二)強ク臂ヲ屈シテ二鈴ヲ胸側ニ取り同時ニ  
左脚ヲ退ケテ右足ニ合シ体ヲ正直ノ位置ニ復  
ス

注意 第三十二節(十二)ニ同シ



此動運ヲ營ム主ナル筋肉ハ第三十二節ニ同ジ

第三十四節

(一)第三十二節(三)ノ如キ運動ヲナス

注意 第三十二節(三)ニ同ジ

(二)其位置ニ休止ス

注意 同上

(三)第三十二節(十二)ノ運動ヲナス

注意 第三十二節(十二)ニ同ジ

(四)其位置ニ休止ス

注意 同上

(二)ノ一)第三十三節(三)ノ運動ヲナス

注意 第三十三節(三)ニ同ジ

(二)ノ二)其位置ニ休止ス

注意 同上

(二)ノ三)第三十三節(十二)ノ運動ヲナス

注意 第三十三節(十二)ニ同ジ

(二)ノ四)其位置ニ休止ス

注意 同上

以上ノ如ク右左交動シテ十六呼間行フ

注意 稱法 一二三四 一二三四 一二三四 一二三四  
四二三四

但シ(四ノ三)ノトキ左足ヲ舊位ニ復シ兩臂ヲ並  
行セシメ前面水平線以上ニ置キ(四ノ四)其位置  
ニ休止ス

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ第三十二三節ニ同ジ

第三十五節 (呼吸運動)

(一) 髓骨上ニテ上体ヲ少シク後方ニ屈シ兩肘ヲ

充分引キテ強ク二鈴ヲ上胸側ニ取ル

注意 充分大氣ヲ鼻孔ヨリ吸入シ胸部ヲ張ル

ベシ

(二) 輕ク前方ニ出シ再ビ之レヲ引キテ肘ヲ充分

ニ引キ同時ニ髓骨部ニテ上体ヲ少シク前方ニ

屈ス

注意 同上

(三) 兩臂ヲ強ク前面ノ下方体ニ近ク並行斜伸シ

脈部ヲ相對ス

注意 肩ノ前方ニ出デザル様注意シ此時大氣

ヲ充分ニ口ヨリ呼出スベシ

(四)兩肘ヲ屈スルコトナク兩臂ヲ活潑ニ水平線

以上ニ舉ゲ上躰ヲ少シク後方ニ屈ス

以上ノ如ク十六呼間行フ

注意 稱法 一二三四 一二三四 四二三四

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ大胸筋(第四圖) 廻前筋 三角筋

棘下筋 小圓筋 潤脊筋(以上第五圖) 二頭膊筋 内膊筋(以上

第九圖) 薦骨脊柱筋(第六圖) 膊撓骨筋(第十圖) 腸腰筋(第十

七圖)

第三十六節 (呼吸運動)

(一)ヨリ(四)マデ四呼間肘ヲ肩ト水平ニシ每呼

二鈴ヲ以テ輕ク胸部ヲ擊ツ如クシ同時ニ充分

鼻孔ヨリ吸氣ス

注意 肘ノ前方ニ出デザル様ニシ胸部ヲ弘メ

充分大氣ヲ吸入スベシ

(一)ヨリ(四)マデ四呼間上体ヲ少シク前方ニ傾

ケ每呼間臂ヲ屈スルコトナク躰ニ近ク前面下

方ニ於テ二鈴ノ乙端ヲ合擊シ大氣ヲ呼出ス

注意

上体ヲ前方ニ傾クルハ大氣ヲ呼出スル  
一方便ナレバ殊更ニ前方ニ傾クル必要  
ナク又合撃ノ爲メ臂ヲ下ストキ充分力  
ヲ入レ手ヲ上グルトキハ力ヲ抜クベシ  
以上ノ如ク三十二呼間行フ

最後ノ(四二三四)ニハ啞鈴ノ乙端ヲ離スコトナ  
ク充分其位置ニ止ムベシ

注意

稱法 一二三四 一二三四 一二三四  
一二三四 一二三四 一二三四 一二三四

三四 四二三四

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ大胸筋(圖四) 棘上筋 棘下筋

三角筋(以上第九圖) 肩胛下筋(第九圖) 外尺骨筋 外長撓骨筋

外短撓骨筋(以上第十圖) 内撓骨筋 長掌筋 内尺骨筋(以上第十圖)

圖三

第三十七節

(一) 上臂ヲ肩ト水平ニシ強ク兩臂ヲ屈シテ一鈴  
ヲ腋下ニ取り啞鈴ノ甲端ヲ前ニス

注意 兩肘ノ下ルザル様又肘ノ前方ニ出デザ

ル様注意シ又二鈴ノ乙端ノ前方ヨリ見  
ヘザル様ニスベシ

(二)活潑ニ兩臂ヲ側面ニ平伸シ二鈴ノ甲端ヲ前  
ニシ手甲ヲ上ニス

注意 手甲ヲ肩ト水平ニシ兩臂ノ前方ニ出デ  
ザヲ様注意スベシ

(三)(一)ノ如ク強ク兩臂ヲ屈シテ二鈴ヲ腋下ニ  
復ス

注意 (一)ニ同シ

以上ノ如ク十二呼間行フ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ肘關節ノ屈伸 (筋名前出ニ) 及  
ツキ畧ス

ビ小胸筋 前鋸筋 潤脊筋 大圓筋 肩胛下筋 烏喙膊筋

(以上第  
四圖)

### 第三十八節

(一)臂ヲ屈スルコトナク躰後ノ下方ニ於テ共ニ  
強ク乙端ヲ合撃シテ充分止ム

注意 啞鈴ノ反動ニテ上ラザル様又肘ヲ屈セ  
ザル様注意シ成ルベク躰ノ近クニテ合

擊スベシ

(二)側面ニ活潑ニ半環ヲ畫ク如クシ頭上ニ於テ  
甲端ヲ合擊シ充分其位置ニ止ム

注意 臂ヲ屈シ又ハ之レヲ前方ニ出デザル様

注意スベシ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ前鋸筋 大胸筋下部(以上第  
四圖)

三角筋 棘上筋 棘下筋 小圓筋 僧帽筋(以上第  
五圖)

第三十九節 (呼吸運動)

(一)強ク平開シテ成ルベク後方ニ至ラシメ二鈴

ヲ直立セシム(甲端ヲ上ニス)ルト同時ニ踵ヲ上ゲテ足

關節ヲ展伸シテ体重ヲ足尖ニ托ス

注意 成ルベク後方ニ開キ充分其位置ニ止メ

テ大氣ヲ吸入スベシ

(二)兩臂ヲ屈スルコトナク強ク活潑ニ正面肩ノ

水平ヨリ約二寸位下ニテ二鈴ヲ合擊ス(二鈴ヲ  
直立セ

シメタ  
ル儘)

注意 二鈴ヲ合擊スルト同時ニ充分呼出スベ

シ

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ 三角筋ノ前部 大胸筋 烏喙  
膊筋 肩胛下筋(以上第 三角筋 後部棘上筋(以上第  
四圖) 五圖)  
三頭膊筋長頭 二頭膊筋(以上第 二頭腓腸筋 比目魚  
九圖)  
筋 長足蹠筋 後脛骨筋(以上第 十九圖)

第四十節

(一)右足ヲ前方ニ一步(足ノ出ルダケ)進メ同時ニ踵ヲ成  
ルベク後方ニ引キ強ク臂ヲ屈シテ二鈴ヲ胸側  
ニ取り充分其位置ニ止ム

注意 右脚ヲ屈シ左脚ヲ伸ハシ其踵ヲ上グル

コトナク又躰ヲ前方ニ屈スルコトナク  
肘ヲ充分引キテ胸部ヲ張ルベシ

(二)二鈴ノ乙端ヲ前ニシ兩臂ヲ並行セシメテ強  
ク頭上ニ直舉ス

注意 兩臂ノ前方ニ出デサル様ニスベシ

(三)臂ヲ屈シテ二鈴ヲ胸側ニ復シ再ビ其反動ニ  
テ頭上ニ直舉スルト同時ニ右脚ヲ退ケテ左脚  
ニ合ス

注意 成ルベク運動ヲ大キクスベシ

(四)二鈴ヲ以テ側面ノ上方ヨリ後下方ニ成ルベク大ナル半環ヲ畫ク如クシ共ニ其乙端ヲ以テ背後ニテ二鈴ノ乙端ヲ合撃ス

注意 兩臂及兩膝ヲ屈セザル様注意シ成ルベク大ナル運動ヲナスベシ

以上ノ如ク十六呼間行フ

注意 稱法 一二三四 一二三四 一二三四 四二三四

左脚ヲ前進シテ十六呼間同上ノ運動ヲナス

注意 同上

右左ノ兩足ヲ交々進退シテ十六呼間同上ノ運動ヲナス

但シ四二三四ハ反動ニテ二鈴ヲ離スコトナク充分止ムベシ

注意 同上

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ 大小胸筋 前鋸筋(以上第

四圖) 僧帽筋 棘上下筋 三角筋(以上第

五圖) 小肘筋(以上第

八圖) 第九圖各筋肉 第十八圖各筋肉 第二十



及二十一圖各筋肉

第四十一節

(一) 右脚ヲ一步側進シ同脚ヲ屈シテ其足尖ヲ右方ニ向ケ左脚ヲ斜伸シ同時ニ右臂ヲ側方ニ平舉シ爪ヲ上ニシ頭ヲ右方ニ轉ジテ眼ヲ右鈴ニ注ギ同時ニ左臂ヲ屈シテ前臂ヲ頭上ニ屈シ爪ヲ下ニシ肘ヲ後方ニ引キ左鈴ヲ頭上ニ止ム

注意 肘及啞鈴ヲ前方ニ出サ、ボル様左踵ヲ上ゲザル様注意スベシ

(二) 其位置ニ休止ス

注意 同上

(三) 右脚及頭ヲ舊位ニ復シ同時ニ左臂ヲ伸バシ体後ノ下方ニ於テ共ニ乙端ヲ以テ二鈴ヲ合撃ス

注意 臂ヲ屈セザル様注意シ成ルベク大ナル半圓形ヲ畫ク如クスベシ

(四) 再ビ二鈴ヲ肩ノ高サ以上ニ舉グ共ニ甲端ヲ以テ体後ノ下方ニ於テ合撃ス

注意 反動ニテ一鈴ヲ離スコトナク其位置ニ充分止ム

以上ノ如ク十六呼間行フ

注意 稱法 一二三四 一二三四 一二三四 一二三四

四二三四

左脚ヲ進退三十六呼間同上ノ運動ヲナス

注意 同上

右左兩足ヲ交々進退シテ同上ノ運動ヲナス

注意 同上

此運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ胸鎖乳頭筋 僧帽筋(以上第

第三圖名筋肉 大胸筋 小胸筋 前鋸筋 闊脊筋 大圓

筋(以上第 四圖) 肩胛舉筋 三角筋 棘上筋 棘下筋 頭夾板

筋 頭半棘筋(以上第 五圖) 烏喙膊筋 內膊筋(以上第 九圖) 長外

撓骨筋(第十 圖) 膊撓骨筋 廻前圓筋(以上第 十三圖) 二頭股筋

半腱樣筋 半膜樣筋(以上第 十九圖) 膝洞筋 後脛骨筋(以上第 三十圖)

第二十一圖各筋肉

第三 啞鈴体操

アンヴィル、コーラス

一他ノ啞鈴体操ニ比スレバ徐々ニ行フモノトス  
用 意

右鈴ヲ頸後ニ運ビテ甲端ヲ下ニシ左鈴ヲ直立シ  
テ左臂ヲ正面ニ平舉ス

第一節

(一)活潑ニ右鈴ヲ頭上ヨリ運ビ乙端ヲ以テ左鈴  
ノ甲端ヲ打テ下シテ左鈴ヲ頸後ニ至ラシメ右鈴  
ハ左鈴ノ位置ニ止ム

ラシムベシ

注意 左鈴ハ充分下シテ後方ヲ經テ頸後ニ至

(二)其位置ニ休止ス

(三)活潑ニ左鈴ヲ頭上ヨリ運ビ乙端ヲ以テ左鈴  
ノ甲端ヲ打テ下シテ右鈴ヲ頸後ニ至ラシメ左鈴  
ハ右鈴ノ位置ニ止ム

注意 同上

(四)其位置ニ休止ス

(五)活潑ニ右鈴ヲ後下方ヨリ運ビテ其甲端ヲ以

テ左鈴ノ乙端ヲ打テ上ゲ左鈴ノ位置ニ止メ左鈴ハ頸後ニ至ラシム

注意 右臂ヲ成ルベク後ロニ廻シ弓形ヲ畫ク如クシ其臂ヲ屈セザル様注意スベシ

(六)其位置ニ休止ス

(七)活潑ニ左鈴ヲ後下方ヨリ運ビ甲端ニテ右鈴ノ乙端ヲ打テ舉ゲ共ニ上方ニ舉グ

注意 左臂ヲ成ルベク後ロニ運ビ弓形ヲ畫ク如クシ其臂モ屈セザル様注意スベシ

(八)兩臂ヲ屈スルコトナク二鈴ヲ以テ共ニ上方ヨリ半環ヲ畫ク如クシテ背部ノ下方ニ於テ共ニ乙端ヲ以テ二鈴ヲ合撃ス

第二節

(一)右足ヲ一步前進シ同時ニ兩臂ヲ屈シ若シクハ前方ニ出スコトナク活潑ニ側面ニ半環ヲ畫ク如クシ共ニ甲端ヲ以テ頭上ニテ合撃シ其位置ニ止ム

注意 臂ノ前方ニ出デザル様ニスベシ

(二)右足ヲ舊位ニ復スルト同時ニ臂ヲ屈スルコトナク活潑ニ側面ニ半環ヲ畫ク如クシ背後ノ下部ニテ共ニ乙端ヲ合撃シ其位置ニ止ム

注意 (一)ノ反動ニテナサル様注意スベシ  
(三)(一)ノ運動ノ如ク二鈴ヲ頭上ニテ合撃スルト同時ニ左足ヲ前進ス

注意 (一)ニ同シ

(四)(二)左足ヲ舊位ニ復シ二鈴ヲ背後ノ下部ニテ合撃ス

注意 (二)ニ同シ

以上ノ如ク十一呼間行フ

注意 合撃シタル啞鈴ハ充分止ムベシ

(十二)左脚ヲ舊位ニ復スルト同時ニ右鈴ヲ頸後ニ取り左鈴ヲ直立シテ左臂ヲ正面ニ平舉スベシ  
以下(十二)ニテ啞鈴ハ常ニ此位置(用意)ニ復ス

### 第三節

八呼間第一節ノ運動ヲ行フ

### 第四節

(一) 臂ヲ屈スルコトナク正面肩ノ水平ニテ共ニ  
甲端ヲ以テ合撃ス

注意 爪ヲ下ニシ手ノ甲ヲ上ニス

(二) 共ニ乙端ヲ以テ背後ノ下部ニテ合撃ス

注意 臂ヲ屈セザル様注意スベシ

(三) 共ニ甲端ヲ以テ頭上ニテ二鈴ヲ合撃ス

注意 臂ヲ屈シ又ハ前方ニ出サバル様ニスベ  
シ

(四) 又再ビ背後ニテ共ニ乙端ヲ以テ合撃ス

注意 (一)ニ同シ  
以上ノ如ク十二呼間行フ

注意 (十一)ニテ用意ノ位置ニ復ス

第五節

八呼間第一節ノ運動ヲ行フ

第六節

(一) 右脚ヲ一步右側面ニ進メ其足尖ヲ右ニ向ケ  
右鈴ヲ右股ノ上凡ソ一寸ノ所ニ直立セシメ同時  
ニ左鈴ノ甲端ヲ以テ右鈴ノ甲端ヲ打テ充分其位

置ニ止ム

注意 臂ノ屈セザル様左膝ノ屈セサル様注意  
スベシ

(二) 右脚ヲ充分斜伸シテ其足尖ヲ上ゲ同時ニ左  
脚ヲ屈ス

注意 充分ニ左脚ヲ屈スベシ

(三) 右脚ヲ屈シ左脚ヲ斜伸シ同時ニ左鈴ノ甲端  
ヲ其行方ニ向ケ下方ヨリ成ルベク大ナル全環ヲ  
畫ク如クシ前法ノ如ク左鈴ヲ以テ右鈴ヲ撃ツ

注意 右踵ノ上ヲザル様右臂ヲ屈セザル様注

意スベシ

以上ノ如ク十二呼間行フ

注意 (十二)ニテ用意ノ位置ニ復ス

第七節

八呼間第一節ノ運動ヲナスベシ

第八節

十二呼間左側ニ於テ第六節ノ運動ヲナスベシ

第九節

八呼間第一節ノ運動ヲナスベシ  
第十節

右脚ヲ一步右側面ニ進メ右鈴ヲ右股上凡ソ一寸ノ所ニ其乙端ヲ以テ平置シ手ノ甲ヲ上ニシテ爪ヲ下ニシ同時ニ左鈴ノ乙端ヲ持テ上部ヨリ連ビ其甲端ヲ以テ右鈴ノ甲端ヲ撃ツ

注意 眼ヲ正面ニ注ギ右臂ノ屈セザル様左踵ノ上ラザル様注意スベシ

(二)兩足共ニ其位置ニ置キ臂ヲ屈スルコトナク

急速ニ左鈴ヲ体前ニテ大環狀ニ旋回シテ前法ノ如ク右鈴ヲ打ツ

注意 右手ハ拇指ヲ内ニシテ啞鈴ヲ握リ又特ニ力ヲ用フルハ鈴ヲ以テ鈴ヲ打ツヨリモ臂ヲ回ハス方ニ於テ充分力ヲ用ユベシ

以上ノ如ク十二呼間行フ

注意 (十二)ニテ用意ノ位置ニ復ス

第十一節



八呼間第一節ノ運動ヲナスベシ

第十二節

十二呼間左側ニ於テ第十一節ノ運動ヲナス

但シ(十二)ニテ体ヲ正面ノ位置ニ復シ鈴ノ甲端

ヲ正面ニ向ケテ兩臂ヲ側垂スベシ

以上諸運動ヲ營ム主ナル筋肉ハ前出ニ就キ凡テ畧

ス

小學校適用啞鈴體操法終

附 錄

身 體 檢 査

學生生徒身體檢査規程

(明治三十三年三月  
文部省令第四號)

第一條 學生生徒ノ身體檢査ハ毎年四月及十月ニ

於テ之ヲ施行スヘシ但シ滿二十年以上ノ學生生

徒ニ就キテハ四月ノ一回ニ止ムルコトヲ得

學校長ニ於テ必要ト認ムルトキハ學生生徒ニ就

キ臨時身體檢査ノ全部若ハ一部ヲ施行スルコト

ヲ得

第二條 明治三十一年勅令第二號第一條第二項ニ依リ學校醫ヲ置カサル町村立學校及私立ノ小學校及各種學校ハ本令ノ身体検査ヲ行ハサルコトヲ得

第三條 身体検査ハ學校醫ヲシテ之ヲ行ハシムヘシ但シ學校醫ヲ置カサル場合ニ於テハ他ノ醫師ヲシテ之ヲ行ハシムルコトヲ得

第四條 身体検査ハ左ノ項目ニ就キ施行スヘシ

- 一、身長
- 二、體重
- 三、胸圍
- 四、脊柱
- 五、體

- 格
- 六、視力
- 七、眼疾
- 八、聽力
- 九、耳疾
- 十、齒牙
- 十一、疾病

毎年十月ニ於テ施行スル検査ニ在リテハ身長、體重及疾病ノ三項目ニ止ムルコトヲ得

小學校生徒ニ在リテハ視力聽力ノ二項目ヲ検査スルコトヲ要セス但著シキ障害アリト認ムル者ハ此限ニ在ラス

第五條 身体検査ハ左ノ各號ニ準據シテ施行スヘシ

一 検査器械ハ「メートル」式ニ從ヒ衡器ハ水準器ヲ具ヘタルモノヲ可トス

二 検査ノ表記ニハ衡ハ「キログラム」度ハ「センチメートル」ヲ以テ一位トシ以下四捨五入法ヲ用ヒテ小數一位ヲ作ルヘシ

三 身長ヲ測定スルニハ足袋、靴等ヲ脱セシメ兩蹠ヲ密接シテ直立シ兩上肢ヲ鉛直ニ垂レ頭部ヲ正位ニ保タシムヘシ又女子ニシテ鬚アル者ハ小桿ヲ鬚下ヨリ水平ニ横ヘテ測定スヘシ

四 体重ハ着衣ノ儘測定セザルヲ可トス若シ着衣ノ儘又ハ検査服ヲ着用セシメタルトキハ其風袋ヲ全量ヨリ除去スヘシ

五 胸圍ハ兩上肢ヲ鉛直ニ垂レ自然ノ位置ニ在ラシメ乳頭ノ水平線ニ於テ常時ヲ測定スヘシ充盈、空虚ノ差ヲ測定スルトキ亦同シ但シ小學校生徒ニ在リテハ常時ノミヲ測定スルモノトス

六 脊柱ハ正、左彎、右彎後屈及屈彎ノ程度ヲ検査シ強中弱ノ三種ニ區別スヘシ

- 七 体格ハ強健、中等、薄弱ノ三等ニ區別スヘシ
- 八 視力ハ中心視力ヲ兩眼ニ就キテ各別ニ検査スヘシ
- 九 聽力ハ其障害ノ有無ヲ検査スヘシ
- 十 齒牙ハ齲齒ノ有無ヲ検査スヘシ
- 十一 疾病ハ 腺病 營養不良 貧血 脚氣 肺結核 頭痛 衄血 神經衰弱其ノ他慢性疾患等検査ノ際ニ發見シタルモノヲ記入スヘシ

- 前各號ノ外身軀検査上必要ト認メタル事項ハ特ニ検査ヲ行フヘシ
- 第六條 身軀検査ヲ施行シタルトキハ左ノ様式ニ依リ身軀検査票ヲ調製スヘシ

第七條 身軀検査ヲ施行シタルトキハ學校長ハ左ノ様式ニ依リ統計表ヲ調製シ翌月依リ文部省直轄學校長ニ在リテハ文部大臣ニ其ノ他ノ學校長ニ在リテハ地方長官ニ報告スヘシ

地方長官ハ前項ノ報告ヲ受ケタルトキハ之レヲ取纏メ四月検査ニ依ルモノハ其ノ年ノ六月限り十月検査ニ依ルモノハ其年十二月限り文部大臣ニ報告スヘシ

第八條 幼稚園ニ於テハ本令中小學校生徒ノ身軀



# 生徒身體検査統計表

( ) 明治 年 月 日 調査

身長			胸圍			脊柱			體格			視力			眼疾			耳疾			齒疾			總人							
最	大	小	常	盈	虛	左	中	右	強	中	弱	兩	左	右	正	遠	近	正	遠	近	正	遠	近	正	遠	近	正	遠	近	備	考

於テ何年ト稱スルハ一箇月ヨリ十二箇月ニ至ル迄ヲ云フ例ヘハ七年前ト稱スルハ六年一箇月以上滿七年迄ヲ指スカ如シ  
 最大最小ノ平均ニアラズ總數ノ平均ナリ  
 生徒女生徒ヲ置クモノ及學科ノ部類ヲ異ニスルモノハ各別ニ調製スヘシ  
 科目ノ全部ヲ検査セサルモノハ表中之ヲ記入スヘカラス

身体検査票 (男)

検査年月日		検査番 號		何縣何郡何町何立何學々校														
				姓名		出生年月		身長	體重	胸 常時		胸 盈虛		胸 差				
検査醫姓名印		備考		齒牙		疾病		眼疾		聽力		耳疾		視力		學年	出生地	(男)
				左	右	左	右	左	右	左	右	左	右					



檢査ニ關スル規定ヲ準用ス

附 則

第九條 本令ハ明治三十三年四月一日ヨリ施行ス

一 身体検査ヲ四月及十月ノ二期ニ施行スル

理由

生理學者ノ經檢上人ノ身軀ハ春夏秋冬ニ於テ其發育ニ盛衰アルモノナリ例之ハ体重身長ノ如キハ秋ノ末ヨリ冬ノ終リニ近クマテハ増加スレドモ春ノ末ヨリハ減少スルヲ常トス故ニ其發育及健康ノ状態ヲ明ニ知ランニハ少クモ一年二回ノ検査ヲ行ハザルベカラズ

二 身軀検査ノ別

体格測定ト健康診断ノ二種ニ大別ス此兩種ヲ合セテ始メテ身軀検査ヲ完クスルモノナリ

三 身軀検査項目

文部省令第四條ニ示サレタル十一項トス從來肺活量、握力、臂周圍、力量等ノ項目アリタルモ現今法令ニ除カレタリ肺活量握力臂周圍及力量等ハ其検査器械サヘ完全ノ器械ナク從テ正確ナル成績ヲ見ルコトヲ得ズ又其項目ノ數餘リ多ケレバ勢ヒ粗漏ニ流レ易キヲ以テ之レヲ除ケリト雖モ軀握技術ノ

筋肉ニ及ボセル影響ヲ視ルニハ或ハ參考ニ資スベキ價值ナキニアラズ又視力聽力ノ二項目ハ小學校ニ於テ検査スルニ及バズ其理由ハ各其條下ニ就キ説明セン

#### 四 身軀検査器械

正確ナル成績ヲ得ンニハ之レヲ測定スルニ正確ナル器械ヲ選バザルベカラズ然ラザレバ如何程精密ナル検査ヲ行フモ其成績ハ不正ノモノト知ルベシ

#### 五 身長測定法

文部省令第五條第三項ノ通り行フ様心得ベキハ勿論ナレドモ被検査者ヲシテ平板上ニ直立セシメ兩踵ヲ付合シ顔ハ正面ニ向ハシムベシ顔ヲ仰向キ又ハ首ヲ俯スルトキハ多少ノ差ヲ生ズ一ギロムヲ一位トシ以下少數一位ヲ作り以下四捨五入トス

#### 六 軀重測定法

身軀秤定ノトキハ裸軀ノ儘測定スルヲ法トス故ニ襦袢足袋等ニ至ルマデ一切ノ物ヲ着セシムベカラズ然レドモ女子ノ如キ之レヲ裸軀ニスルコト能ハ

ザル事情アルモノハ豫メ身体検査用トシテ單衣數枚ヲ製シ其重量ヲ秤定シ之レヲ記載シ置キテ着衣ノ儘測定シタル後全量ヨリ其風袋量ヲ減ズベシ

七胸圍測定法

女子ト雖モ諸肌ヲ脱ガシメ身体ヲ眞直ニ立タシメ顔ハ正面ニ向ハシメ兩上肢ヲ垂レタル自然ノ位置ニ於テ乳頭ノ水平線上ニテ測定スベシ卷尺ハ正シク乳頭ト水平線ニアルヲ必要トス故ニ檢者ハ始メ兩手ヲ背部ニ回ハシ尺度ノ位置ヲ正シクシテ後之

ヲ乳頭上ニ置キ熟視シ其當時ヲ認ムベシ女子ニシテ乳頭ノ發育シタル者ニ於テモ乳頭部ニ於テ測定スベシ(但シ乳房ノ下垂シタルモノハ第四肋骨ノ部ニ於テ測定ス)又兩上肢ヲ水平ニ伸シタル位置ニ於テ測定スルトキハ胸圍ハ多少擴張スルニ依リ自然ノ尺度ヲ得ルコト能ハズ尙充盈空虛ノ差ハ小學校ニ於テハ測定セザルモノトス何トナレバ學齡兒童殊ニ十歳以下ノモノニアリテハ到底其眞價ヲ知ル能ハザルニヨル

(八) 脊柱測定法

脊柱ハ胸圍測定法ト同シク諸肌ヲ脱キテ直立セシ  
 メ先ツ頸椎ヨリ腰椎ニ至ルマデ指ヲ以テ撫デ降ロ  
 シ次ニ兩肩ノ高低及左右肩胛骨ノ上下ヲ比較セバ  
 脊柱ノ正否ヲ診斷スルヲ得ベシ則チ其前後ニ曲リ  
 タルモノヲ屈曲ト稱シ左右ニ曲リタルモノヲ彎曲  
 ト稱ス屈曲シタルハ背面ヨリ之ヲ診シ其彎曲ノ輕  
 度ナルハ被檢者ヨリ一三步距テ、熟視スベシ

三島博士ノ經驗ニ依レバ本邦ニ於テハ左方脊彎

曲症(其彎曲凸部ノ左方ニアルモノ)最モ多數ナリトス上体前屈  
 シ脊柱後屈シタルモノ(俗ニ猫脊ト云フ)ハ体ノ上部ヲ常  
 ニ前屈シテ就業スルモノ(手工殊ニ裁縫ヲナスモノ等)ニ多シ又  
 脊椎屈彎ノ兩症ハ男子ヨリモ女子ニ多シ以上兩  
 症ハ疾病ニ困ルニアラズシテ常ニ不正ナル姿勢  
 ナ執ルニヨリ發スルヲ以テ之レヲ習慣性ト冠名  
 スト實ニ小學生徒ノ姿勢ハ注意スベキコトナリ

脊椎彎曲ニ關スル詳説ハ三島醫學博士著學校  
 衛生學第七編第八編ニ就テ見ルベシ

(九) 体格測定法

此診斷ハ素ヨリ被檢者現在ノ健康ヲ檢定スルモノ  
ナレバ將來ニ於テ此ガ變化ヲ生ズル場合アルベキ  
ヤ論ヲ俟タズ故ニ強健ト診斷セラレタル者ガ檢定  
ノ後心身ニ異狀ヲ呈シクハ傳染病ノ侵襲ヲ蒙  
リ爲メニ薄弱トナリ薄弱ナリト診斷ヲ與ヘラレタ  
ルモノガ適當ナル沿方又ハ衛生法ヲ行ヒタル爲メ  
其健康ヲ恢復スルコトアルガ如キハ異例トスベカ  
ラズ然リト雖モ此檢定ハ單ニ被檢者ノ榮辱ニ關ス

ルノミナラズ延キテハ將來就業ノ選擇上ニ影響ス  
ルモノナルニ依リ醫師ハ其診斷ニ尤注意セザルベ  
カラズ又体格ノ等位ヲ定ムルハ醫師ガ自己ノ學力  
ト權能トニヨリ被檢者健康ノ状態ヲ察シ其筋肉ノ  
發育營養ノ良否ヲ考ヘ之レヲ強健、中等、薄弱ノ  
三等ニ區別スルナリ

(九) 視力測定法

先ツ六「メートル」(二十尺)以上ノ奥行ヲ有スル探  
光充分ナル室ヲ選ミ光線ヲ左方ヨリ採リ得ベキ所

ニ「スチルレン氏」ノ試力表ヲ揚ゲ六「メートル」ノ距離ニテ二十號ヲ明ニ視得ベキモノヲ正視トシ同上ノ距離ニ於テ二十號ヲ明視シ得ル眼鏡ノ度ニテ近視遠視及ビ其度ヲ定ムベシ視力ハ兩眼ニ就キ各中心視力ノミヲ検査スルヲ以テ目的トス  
小學校ニ於テハ視力ハ測定スルニ及バス何トナレバ學齡兒童殊ニ十歳以下ノモノニアリテハ到底其眞價ヲ得ベキ見込ナキニヨル

(十) 眼疾測定法

殊ニ「トラホーム」瀧胞性結膜炎ノ如キ傳染病ヨリ結膜炎ノ如キ生徒ニ最モ多キ眼疾ニ注意シ其他眼ニ於ケル總テノ疾病ヲ診察ス

(十一) 聽力測定法

靜肅ナル室ヲ選シ被檢者ヲシテ直立若クハ着坐セシメ告クルニ時計ノ音ヲ聽取スベギコトヲ以テシ清朗ナル音響ヲ有スル時計ヲ以テ左右ニツキ遠距離ヨリ始メテ漸次近距ニ及ホシ其音響ヲ明ニ聽取シタル最遠ノ距離ヲ測定ス

小學校兒童ニ聽力ヲ測定セザル理由ハ現力ニ同シ  
(十二) 耳疾測定法

兒童ニ尤モ多キハ耳漏ノ如キ之レナリ耳疾ハ成ルベク明キ場所ニ於テ耳鏡ヲ用ヒテ之レヲ診斷スベシ

不注意ナル家庭ニアリテハ兒童ノ耳垢ヲ去ルコトニ注意セズンテ之レヲ蓄積セシメ爲メニ假性ノ重聽ヲ發スルモノアリ此ノ如キハ百倍ノ石炭酸「オレーフ」油ヲ耳内ニ點滴シ翌日ニ至リ微

温湯ヲ以テ(「ゴム」製水銃ヲ用井)洗滌シ若シクハ鈍ナル耳搔ヲ用ヒテ極メテ徐々ニ搔キ取ルベシ功ヲ一時ニ收メントスルトキハ反リテ創傷ヲ來タスコトアリ

(十三) 齒牙測定法

齲齒ノ有無ト齒質ト善惡トヲ檢査ス

(十四) 疾病測定法

學生生徒ニ最モ多ク發見スルトコロノ頭痛(腦神經衰弱、腦充血) 衄血 營養不良 腺病 脚氣



消化不良。感冒(呼吸器病)神經衰弱。其他慢性疾患等ヲ測定スベシ

(十五)其他ノ測定

前記各項ノ外ニ身体検査上必要ト認メタル事項ハ特ニ検査ヲ行ヒ備考ニ記入スベシ

(十六)身体検査番號

身体検査番號は始終同一ノ番號ヲ附スルヲ便利トス

附錄 身体検査法終

消化不良。感冒(呼吸器病)神經衰弱其他慢性疾患等ヲ測定スベシ

(十五)其他ノ測定

前記各項ノ外ニ身体検査上必要ト認メタル事項ハ特ニ検査ヲ行ヒ備考ニ記入スベシ

(十六)身体検査番號

身体検査番號は始終同一ノ番號ヲ附スルヲ便利トス

附錄 身体検査法終

女子高等師範學校教師高橋忠次郎校訂  
新潟師範學校教諭武田鈴三著

●新案遊戯 月と花 定價、金二八錢  
郵稅

●同 第二編 女子のつとめ 近刊

●同 第三編 日本婦人 近刊

●同 第四編 たちばな姫 近刊

●女子高等師範學校教師高橋忠次郎君  
ひめかみ 定價、金六錢  
稅

日本遊戯調査會編纂

●小學用遊戯軌範 定價、金五十六錢  
稅

日本遊戯調査會新潟支會撰定

# 新學 校遊戯器具一式

箱入 一個

特別製 金十二圓

並 金十圓  
荷造費廿錢運賃  
御自辨ノ

右弊店ニ於テ縣下一手販賣ノ特典ヲ得タリ御入用ノ御方ハ左記ノ處へ御申込ミ被下度奉願上候

新潟市營所通一番町

## 安達文華堂

新潟縣知事柏田盛文題辭

新潟師範學校長和田豊序文

同 教諭武田鈴三著

### ●適 用 小 學 校 普 通 體 操 法 解 說

定價 金三十五錢  
稅 金四錢

右目下品切中ニ付二月一日再版發賣ス

新潟縣新潟師範學校  
同 縣立高等女學校  
同 私立北長學館

習字科專任廣橋研堂先生編書

### 書 範 說 明 附

全二冊 正價 金壹圓  
郵稅 金拾錢

本書ノ内容ハ全體ヲ書法的ニ組織シ楷行草及假字ノ標準字ヲ列舉シテ他一切ノ文字ノ結構ト變化トヲ推知スルノ技量ト知識トヲ與フルノ傾ヲ得セシメ尙ホ餘師トシテ草書ノ字彙及ビ和漢大家ノ真蹟ヲ鈎勒シテ書體書風ノ變遷ヲ知ラシメタリ彼ノ普通一般ノ習字本ノ如ク金言ヤラ詩文ヤラヲ編集シ徒ニ反覆同文字ヲ習フノ愚ヲ爲サシメズ是レ本書ノ現今ノ習字界ニ一種ノ異彩ヲ放ツ所以ナリ而シテ附錄ノ說明書ノ内容ハ第一汎則第二筆法ノ說明第三結構ノ說明第四章書釋文等ノ四章ニシテ尙參考部トシテ第一六書ノ解釋第二書體ノ沿革第三和漢書風ノ沿革第四書學參考書類目錄第五附智果心成頌第六書法三昧布置及結構第七陽詢書三十六法第八張懷瓘玉堂禁經結真法第九董內直書訣第十李淳進大字結構八十四法第十一內閣字府七十二法第十二閑架結構摘要九十二法第十三細井廣澤紫微字樣一百六十法第十四章訣百韻歌等ヲ掲載セリ

新潟市營所通一番町

發行所

安達文華堂

新潟師範學校教諭宮坂芳太郎先生共編  
同 柿村宇七郎先生共編

算術科答案書キ方及演習問題

全壹冊 紙數二百頁餘  
製本二月下旬

本書ハ兩先生多年ノ經驗ニ由リ中等教育ヲ受クルモノ及  
小學校教育檢定受験者ヲシテ算術問題ノ解キ方及書キ  
方ニ熟セシメンガ爲メニ編纂セラレタルモノニシテ現今世ニ行  
ハル、算術書中稍解シ難キモノハ總テ之ヲ收メタレハ其數六  
百餘ニ上リ問題ノ性質ニ從フテ之ヲ分類シ各部摸範トナルベ  
キ問題ノ解キ方ヲ精確ニ述ベラレタラフ以テ殊ニ檢定受験  
者ノ如キ獨習者之ヲ繕カバ場屋中難解ノ問題ニ對シ必ズ破  
竹ノ思アラシ

新潟市營所通一番町

發行所 安達文華堂

明治三十六年二月一日印刷  
全 年二月五日發行

正價金十八錢

編纂者 武田 鈴 三

發行所 安達 音 治

全市西堀通三番町五十八番戶

印刷所 株式會社新潟日報社

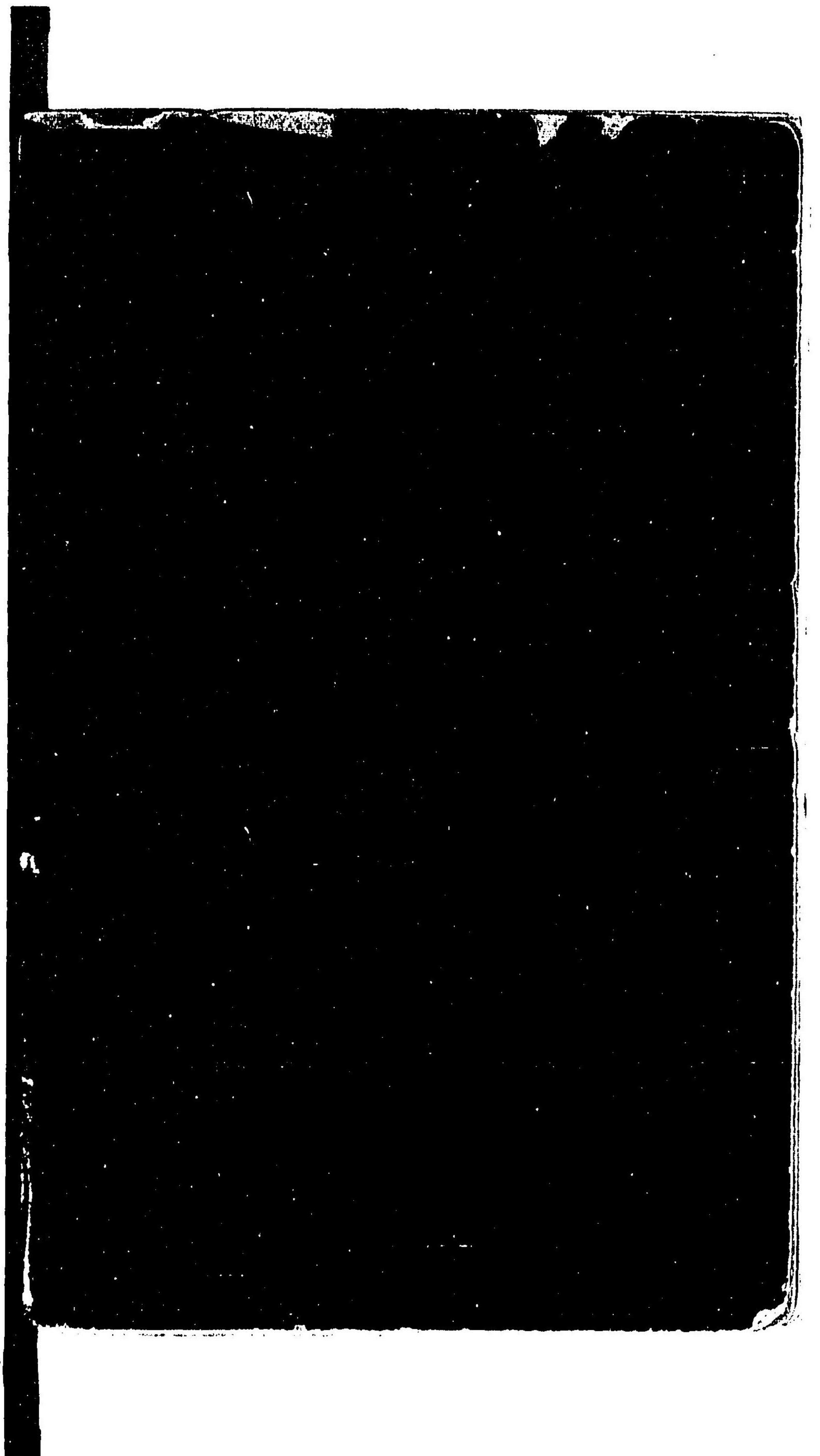
全市寺裏通二番町十三番戶

印刷者 平野 久 松

發賣所 安達 文華堂

賣捌所 各府縣下書林

編纂者	發行所	許復製	不
印	行	者	者
者	印	者	者
印	者	者	者



075105-000-6

特63-176

啞鈴体操法解説

武田 鈴三/編

M36

CEM-0005

