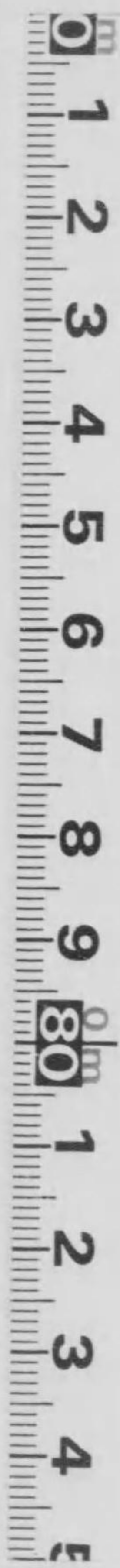




276
373



始



學 校 體 操 的 指 導

東京高等師範學校教授

大谷武一 著



大正

14年9月

交内

目黒書店

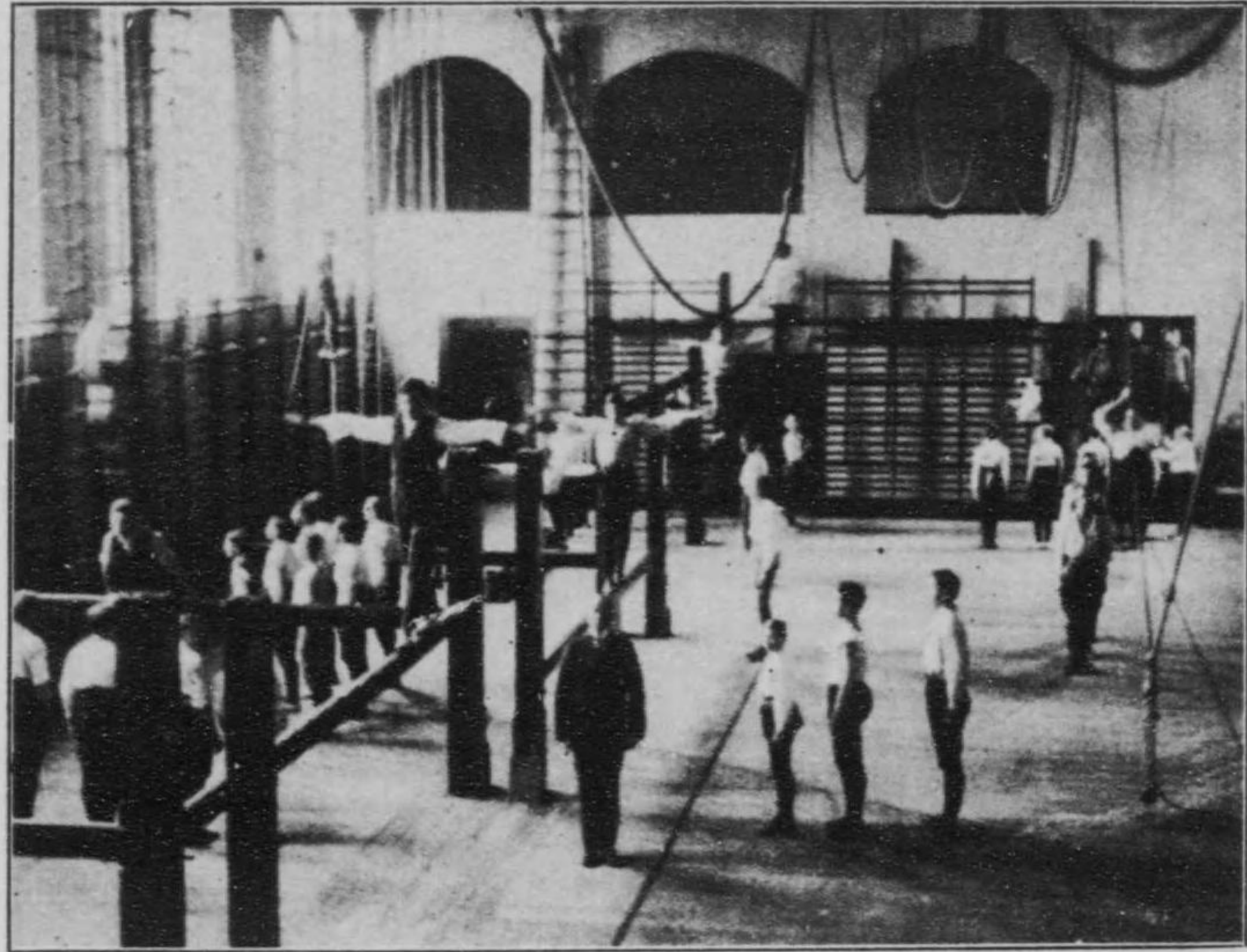
276-373

體操科ノ要旨

體操ハ身體ノ各部ヲ均齊ニ發育セシメ
四肢ノ動作ヲ機敏ナラシメ以テ全身ノ
健康ヲ保護増進シ精神ヲ快活ニシテ剛
毅ナラシメ兼テ規律ヲ守リ協同ヲ尙フ
ノ習慣ヲ養フヲ以テ要旨トス

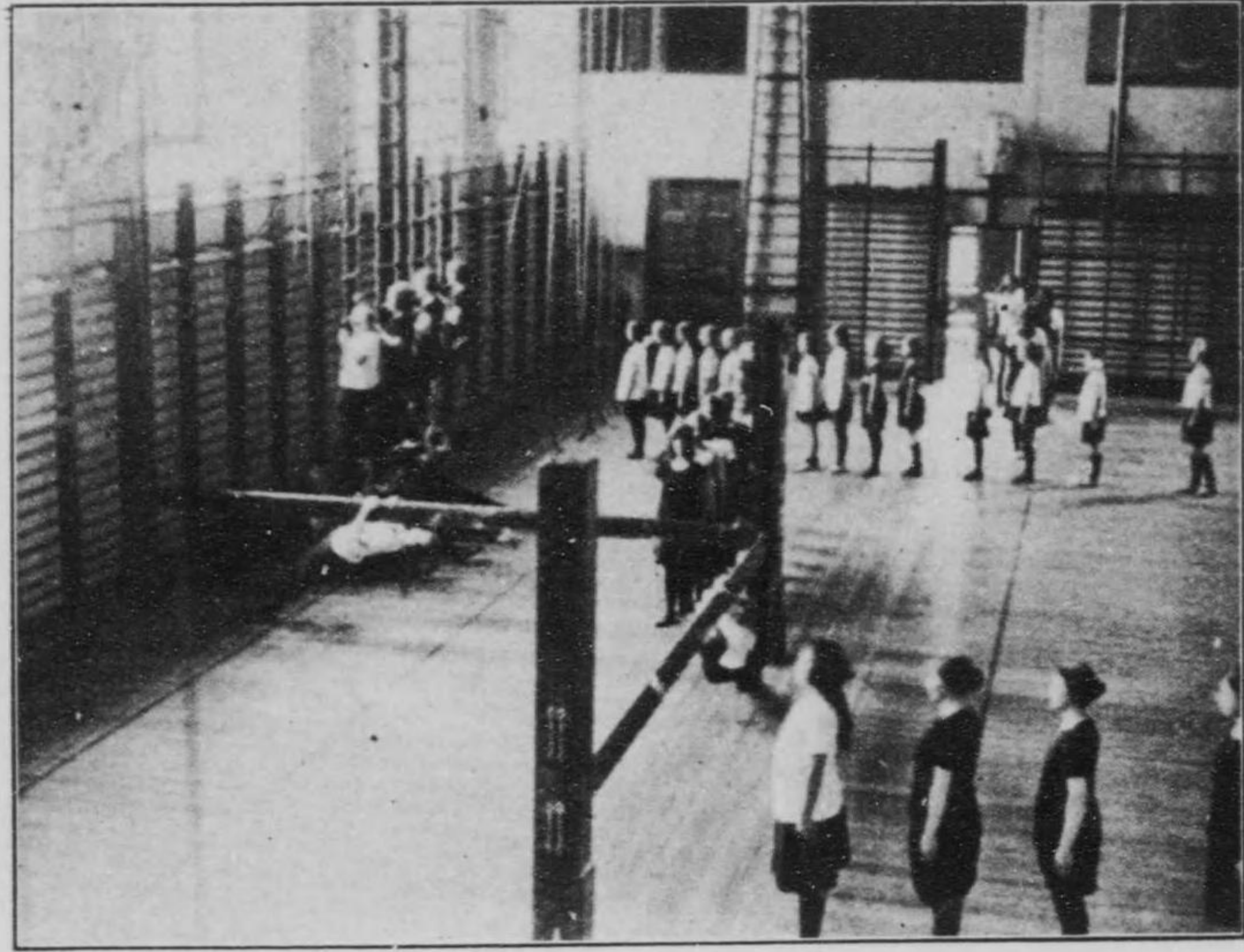


聯合運動會における
アメリカ小學生の行
進の光景。



ストックホルムの少年達がリングシステムで身
神を修練してゐるところ。

〔註〕 寫眞の中央手前のところに背廣を着て
こちら向いて立つて居る紳士は體操の
指導者リトリン教授。



瑞典式體操の本場なるストック
ホルム市の學校體操。女子クラ
スの班別指導の模様。



シカゴ市のワシントンパークで
子供がアメリカンフットボール
に夢中になつてゐる情景。

〔註〕 口絵に挿入した四枚の寫
眞は何れも著者によつて
撮影されたものである。

緒言

現代の教育界に於て理論の上から體操の効果を疑ふ者は、恐くは一人もあるまい。而るに體操科の實際は、その理論から非常に離れてゐて、その効果に於て、その興味イニテレストに於て甚だ不振の状態にある。これは一たい何に原因してゐるかと思ふに、余は體操の指導が宜しきを得ない結果であると斷言する。

その内でも體操科の課業が面白くないと云ふのは、その大部分の責は指導の罪である。尤も體操科の内でも體操は遊戯やダンスに比べて本質的に興味に乏しいのは事實であるが、しかし世間から體操が面白くないと思惟せられてゐるのは、體操の本質に由來してゐるものでなくて、實は指導のまづいことがその原因をなしてゐる。余も瑞典の學校體操を見るまでは、體操について憚らず考へてゐた一人であるが、彼地の體操が極めて自然的にすらくと恰も水の流れるやうな圓滑さを以て行はれてゐる實情を見、昔日の疑念が氷解したことがある。體操は決し

て人々が考へてゐるほど嫌なものではない。面白くないのは指導がまづいからである。

今後は、體操をもつと愉快なものにし、大にその實績を擧げなければならぬと思ふが、それにはもつと體操の指導について工夫する必要があると考へる。本書は些かこの點に意を用ひ、指導に關する實際的方面について述べたものであるから、指導の任に當る人々の伴侶たり得ることゝ信ずる。

大正十四年孟夏

池袋の寓居に於て

著 者 識

著 者 識

LEHRBUCH DER SCHWEDISCHEN GYMNASTIK

VON L. M. TÖRNGREN

DIE SCHWEDISCHE SCHULGYMNASTIK

VON F. A. SCHMIDT

TEXT-BOOK OF GYMNASTIOS

BY K. A. KNUDSEN

HANDBOOK OF PHYSICAL AND RECREATIONAL TRAINING FOR

THE USE OF ROYAL NAVY (ENGLAND)

GYMNASTIC TEACHING

BY WILLIAM SKARSTROM

SYLLABUS OF PHYSICAL TRAINING FOR SCHOOLS

BOARD OF EDUCATION (ENGLAND)

THE THEORY OF ORGANIZED PLAY

BY BOWEN AND MITCHELL

GAMES AND RECREATIONAL METHODS

BY CHARLES F. SMITH

GAMES FOR THE PLAYGROUND HOME SCHOOL AND GYMNASIUM

BY J. H. BANCROFT

GYMNASTIC DANCING

BY STALEY AND LOWERY

RHYTHM, MUSIC AND EDUCATION

BY R. JAQUES-DALCROZE

EXERCISE IN EDUCATION AND MEDICINE

BY R. TAIT MCKENZIE

PHYSIOLOGIE DER LEIBESÜBUNGEN

VON F. A. SCHMIDT

目次

第一章 學校體操の目標……………1

第二章 體操……………11

第一節 體操の意義……………11

第二節 體操の特質……………13

第三節 指導案……………13

一 指導案作製の原則

二 正規の指導案

三 兒童に對する案

四 短縮案

五 新案への移行

目次

第四節 體操の進度……………六一

第五節 號令……………六五

第六節 指導法……………七

第七節 指導上の注意……………二五

第三章 教練……………二五

第一節 學校教練の目的……………二五

第二節 教練の特徴……………二六

第三節 實施案……………二六

第四節 實施上の注意……………二〇

第四章 遊戯……………二七

第一節 遊戯の意義……………二七

第二節 遊戯の特徴……………二七

第三節 指導上の注意……………二八

第四節 「ダンス」……………二五

第五章 武道……………二九

第一節 武道の目的……………二九

第二節 武道の特徴……………二九

第三節 指導上の注意……………一四

學校體操の指導

大谷 武一 著

第一章 學校體操の目標

學校體操の目的は、卷頭に掲げた體操科の要旨によつて盡されてゐて、別に之に補足すべき何物をも有たないわけであるが、指導の實際に任ずる人々の手近かな目標として、左の五項を擧げる。



一、發育の助長

幼年の間は、子供は極めて速かに成長するものであるから、彼等はこの急速な成

長を遂げるためにその發育材料を得ようとして、身體の各組織内に血液の迅速なる環流を要求する。而して、その血液の循行を促進する唯一の方法は運動である。かやうなところから、自然は、凡ての健康な子供に對し殆んど打ち撻ち難き運動慾を與へた。實際のところ、健康な子供は、食事と睡眠との時間の外は瞬間でも靜止してゐないものである。そして、その慾望が満足さればされるほど、その發育は佳良となり、これが抑へられれば抑へられるほど、彼等の發育は障害される事になる。

さて、以上は、發育の最も盛んな幼児について述べたのであるが、この事は、兒童についても、又青少年についても、程度の相違こそあれ同様の事が言へるのである。即ち運動を行ふ人の體格と、運動嫌ひな學生の體格を比較し、筋肉労働者と、坐業者の發達程度を比較すると、容易にこのことが了解されるであらう。殊に學校體操は、身體の各部を平等に動かし、力附け、圓滿なる發達に導くといふことを目的として考案された運動を、しかも、合理的な方法で行ふのであるから、たと自然的には

れる運動に比べて、効果が一層大であらうと言ふことは説明するまでもない。

二、姿勢の矯正

兒童が一度び學齡に達すると、最早や、さきの無制限的自由は許されなくなる。身體的活動も前のやうには自由に行かぬ。毎日少くとも數時間は、机の前に靜坐が強いられる。而して、讀み書、算術等の學科を課せられる。その際に於ける机、腰掛の寸法が子供の體格に合っていないと言ふことや、讀書や、字を書く時の姿勢が正しくない等のために、子供が學校生活をつゞけ出すと、ぼつ／＼姿勢が不正になる。その他、通學時に於ける書籍の持ち方や、その手傳ふ仕事等の影響をうけて、彼等の發育が一層偏頗になる。その結果は、屢々身體の不調和な發達となり、猫背、肩が前に出る、頭が前に屈がる、脊柱が過度に彎曲する等の事が起り、姿勢が不正になるものである。而して此等は、心臟、肺臟、消化器等の内臟諸器官に不當の壓迫を加へ、その官能を阻礙する結果になる。然るに學校體操は、これ等の不正な姿勢を矯

正し、圓滿な發育に導くべき重大な使命を有してゐるのである。

〔備考〕 歐米の統計では、就學前の子供の姿勢は正當であるが、彼等が學校に入るやうになると漸次姿勢が不正になることを示してゐるが、我が國では、就學前既に餘程まで姿勢が不良にされてゐる。

三、調齊的訓練

學校體操は兒童の調齊力を向上させるものである。調齊力とは、必要な場合に、正當な筋に、適量の神經刺激を與へ得る能力を言ふのである。即ち適當の時に、適宜の速さで、しかも適量の刺激を與へる能力である。これを言ひかへると、身體と精神の中樞とを同格にすることである。更に言ひかへると、身體を意志の忠僕にすることである。

この能力は、筋に屢々正しい神經刺激を送ることによつて訓練することが出来る。調齊力が向上されると、人々は精力を一層經濟的に使用することが出来るや

うになるものである。かやうな状態に達すると要求された運動に參與しない筋までが、これに與つて働く筋に對して反對に作用するやうなことがなくなる。このことはあらゆる状況に於て、身體を完全に支配するといふことが意味される。何人でもこの状態に到達することは極めて大切なことで、かの日常生活中に起る大小の災害は、多くは人々にこの調齊的訓練の足りないことから起ると言はれてゐるほどである。

勿論、凡ての運動は、吾人にある程度の調齊的訓練を與へる。鍛冶屋、指物師、工夫等は彼等の道具の使用に關し何れも相當の器用さ、即ち調齊力を得てゐる。併しながら、これ等の仕事に對する労働範圍は非常に限られてゐて、此等の仕事はほんの特殊な調齊力を修練するに過ぎない。然るに學校體操では、廣範に亘つて、特殊の調齊力の訓練とともに一般的調齊力の訓練をする。

〔註〕 調齊の語は Co-ordination の譯語である。

四、品性の陶冶

運動と言ふものは兒童の身體的發達に對し、卓效があるだけでなく、彼等の精神的發達を促し、特に彼等の品性陶冶に關し、大なる効果のあるものである。

規律とか、勇氣とか、誠實とかの徳目は、これ等の題目について述べられてある書物を讀ませることによつて、理論的に教へることも出来るし、或は偉人とか傑士とかの傳記を讀ませることによつて、兒童にこれ等に對する欲求を起させることも出来る。しかしながら、これ等に對する實行的能力は、決してこのやうな方法だけでは完全に得られるものではない。修身科の教授は、兒童に忠誠の觀念や團體精神に關する知識を與へ、全體の利益の爲に個人の慾望を抑壓しなければならぬと言ふやうなことを教へる。しかしながら、修身科はこれ等の徳目に對して實地の訓練を與へない。このことは、どの場合でも同様であるが、理論は常に實行によつて伴はれてゐなければ、その効果は甚だ薄弱なものとなる。この場合でも、子供に觀念を與へると共に、その觀念を實行する機會を與へなければならぬのである。

る。

然るに、體操の課業では、兒童は先づ規律と服従とに慣らされる。また屢々勇氣と誠實とを示す機會が與へられる。ボールゲームスや組織的スポーツの間に彼等は團體の利益のために自己を犠牲にすべきことや、規律に服すべきことを學ぶ。正義の觀念も鋭くなる。なほ彼等は、速かな判斷をなし得る能力と、フェアプレーの精神とを修得する。それ故に、體操科の目的を充分に理解してゐる指導者によつて適當に指導される體操は、兒童の品性を陶冶する上に、非常に効果のあるものである。

五、體育趣味の向上

學校體操を指導する際に、彼等に體育運動に對して正しい理解を與へるだけでなく、これに關する趣味を喚起し、且つ、運動の習慣をつけておくことが大切である。體育の必要なことは、生涯を通じてである。學校に居る間だけやりさへすれば

よいのではない。何れかと言へば、體育が等閑にされるのは、寧ろ學校を出てからのことである。學校に居る間は、體操を好むと好まないとを問はず、法規に定められた時間だけは、兎に角運動を課せられるから、少くとも最少限度の體操は誰でも之を行ふ理であるが、一度學校を出ると、體操を實行するとなしなるとは、彼等の自由意志によつて決められる。その際、彼等に體育に對する趣味が缺如してゐるとすると、彼等は卒業と同時に、體育といふことから離れて了ふであらう。之に反して、在學中に體育に關して相當の趣味が養はれてゐたならば、卒業後も引續き、各自の境遇に適した體育法を擇んで、これを實行し、高い身體的能率を持續して行くことが出来、精神の健全も維持されて、永く體育の恩恵を蒙るに違ひない。それ故に學校で體操を課する場合には、與へられた時間を有効に使用すると共に、彼等に運動に對する趣味を喚起しておかなければならない。されば、學校に於ける體操は、彼等の身體及び精神の即時の發達の爲ばかりでなく、將來に價値の多い運動を愛好し、常にこれに親しまうとする習慣を養ふと言ふことに留意しながら、同時に彼

等の調和的發達をはかるやうにしなければならぬ。

この方面に對して、特に意を用ひてゐる英國では、體操の要目中にこんなことを言つてゐる。即ち、「この目的がどの位達せられたかを確めるには、各自の運動が正しくなされたかどうかを検すると同時に、愉快、歡喜の精神が全級の間に横溢してゐるかどうかを知り、之によつて課業が有效な結果を收めたかどうかを知ることが出来る。若しも、その際、兒童が幸福で、活潑で、熱心でなかつたならば、最も科學的で哲學的な指導も、少くとも、その目的の大半は失つてゐる。」と述べてゐる。

それで體操の指導をする場合には、その目標を兒童の在學中だけに限つてはいけない。活動的な形式の運動を生涯續けて行くやうに、學校時代に於て、彼等に體育に對して健全な趣味性を向上させてやらなければならぬ。實際、學校に於ける體操は、彼等の生涯に於ける健康と幸福との基礎をなすものである。

なほ、體操科に於ては、體操、遊戲、教練及び武道の實施によつて、學校體操の目的の達成を期してゐるのであるから、以下順を追つて、此等の特質、指導法等について述

へることにする。

第二章 體操

第一節 體操の意義

體操とは、身體に均齊な、調和的な、發達を與へるといふ目的で選擇し、工夫せられた運動の一聯^{シリース}を意味する。従つて、體操が、身體に圓滿な發達を與へる上に、如何に價値の大きなものであるかが諒解せられるであらう。

體操も細かく言ふと、瑞典式體操、獨逸式體操等に分けられるが、その内でも瑞典式の體操は、獨逸式等に比して遙かに合理的、教育的であるので、どの國でも學校體操としては瑞典式を推奨してゐる状態である。我が國も、以前からこの瑞典式に準據してをり、今後に於ても其の方針は變らないのであるから以下述べる體操は、主として瑞典式の體操を意味してゐるのである。

第二節 體操の特質

體操が合理的のものであると言つても、これは比較的のことで、凡ての方面から見て完全なものであると言ふのではない。長所を有してゐると同時に、多少の缺點をも持つてゐる。それ故に指導者が此等の點について充分心得てゐて、その長所を益々伸ばさせると同時に、その短所を補つて行くことは、體操を有効に利用し、體操科の目的を確實に收める上に、極めて大切なことゝ思惟するので、左に體操の特質について述べることにする。

一、運動のフォームの自由なこと

體操では、どんなフォームでなければならぬといふ不變的な型があるのでなく、身體の一部若くは全體に、最も好影響を與へ得るフォームが一番よいフォームとして擇ばれるのである。云ひかへると、體操のフォームは他から制限されない

で、その効果によつて決定される。即ち運動をどんな形式でも與へ得るといふことが體操と他の運動との重要な相違點となる。

例へば、日常生活の仕事に於て、穴を掘るとか、草を刈る等の動作をし、遊戯に於て、球を投げ、打ち蹴り、或は走り、跳び、相撲等のことをするが、此等の運動は、何れも、外延的の目的を有してゐて、それ等の動作の間になされる運動及び體の姿勢は、そのなされる仕事によりて決定される。然るに、體操では、その動作例へば、臂を伸し、體を屈する等の運動は、吾等の自由である。どのやり方をしなければならぬといふことはない。これより以外に、この目的を達する上により良い方法が見付かりさへすれば、どんな形式で行はれても良いのである。

二、全身運動であること

體操はその効果に於て、全身的である。體操の課業は、身體に圓滿な調和的發達を與へるといふ目的で選定し、組成されたものであるから、その効果に於ても普遍

であることは云ふまでもなく。

これに反して、日常の仕事は一般に、偏頗な發育を齎すものである。何故かといふと、日常の仕事に於ては、常に同一動作の連續を要求し、絶えず、同じ姿勢に止まらせるからである。例へば、井戸を掘る人は、その仕事を始めてから之を終るまで同一運動を繰り返す。この事は、木材を挽く場合でも、船を漕ぐ場合でも同様である。然るに體操では、課業を通して同じ運動が何回も何回も續けて行はれるやうな事はない。一つの運動が適當な數だけ練習されると、代つて他の運動が行はれ、その運動が終ると、また更に他の運動に移つて行く。かやうにして身體の各筋群が順々に修練される。その結果、身體の各部が調和的な發達を遂げることになる。

三、矯正的効果の大なる點

體操は、矯正的價値が大である。吾々の姿勢は、日常生活の間に保たれる不良の

體勢や、學校の課業や、その他の運動によりて誘導される偏頗な發育などから、不知不識の間に、不正に導かれるものであるが、體操はこの不正發育の矯正に關して、極めて有効に作用するものである。とりわけ、體操中の「正常直立」「伸臂」「頭後屈」「上體後屈」等の運動はこの目的に向つて卓越せる効果がある。

四、内臓諸器官の發達に留意する

運動の種類は極めて多いが、大抵の運動は、吾人の運動機關である上肢及び下肢に練習を與へるだけで、軀幹を動かすことを主にした運動は少い。然るに軀幹は内に直接人間の生命に關係ある重要な器官を包蔵してゐて、これを丈夫にするには極めて緊要のことなのである。然るに體操には、上肢、下肢の運動の外に、軀幹の伸展、及び捻轉を主とした多くの運動を有し、之によつて間接に、内臓諸器官に好影響を與へやうと企圖されてゐることは、體操を最も合理的な運動法にする重要な原因の一つになつてゐる。

五、運動量の大小なる點

體操では、一時に多量の運動を課し、而かもそれで兒童に過勞に陥らせるやうなことはない。たとへ、やさしい種類の運動であつても、それが永く繰り返されると、運動の總量に於ては、割合に少いのに係らず、實施者をして、速かに疲勞させるものであるが、體操では、課業を通して同じ運動が繰り返されるやうなことは絶対にない。一つの運動が適當の分量だけ行はれると、すぐに他の種類の運動が行はれる。かくして身體の各筋群は、ごく短時間ではあるが、強く働かされ、その總量に於ては、随分大きな量になるに係らず、而かも、過勞に陥らせるやうなことはない。

六、柔軟性を與へる點

體操は身體に柔軟性を與へるものである。日常の仕事に於ても、他の種類の運動に於ても、動作は筋の發揮し得るだけの努力、關節の許すだけの程度まで要求し

ない。然るに、動作がその極限まで達せられない時には、遂には極度まで達する能力を失ふものである。筋や靱帶も、身體の他の機關と同じやうに、之を使用するとそれに適應するもので、筋が常に狭い範圍の收縮にだけ慣らされると、その筋は萎縮し、遂には大なる伸縮を爲す力を失ふに至るものである。然るに、體操に於ては、それぞれの動作が關節の極度まで動かされる。勿論如何なる場合でも、正しい正常姿勢を保持することは極めて大切な事であるから、これを犠牲にしてはならないことは云ふまでもない。要するに、體操に於ては、筋は出来るだけ收縮され、同時に拮抗筋は一方の關節の靱帶とともに極度まで伸ばされる。かやうにして各關節に於ける運動範圍が大になり、失はれた柔軟性が再び得られることになる。

この柔軟性は、健康保持の上から云つても、仕事の能率の上から考へても、極めて大切なもので、かの指の關節や、腕關節を固くさせてゐる者は、仕事を不恰好に不器用な手つきでなすものである。下肢の關節の固くなつてゐる者は、重さうに歩き、歩行に餘分の精力を消費することになる。また、背を圓く、固くしてゐる

者は、より狭少で、可動性に乏しい胸廓をもつてゐるために、従つて、深い呼吸をすることが出来ない。固いことが老年と虚弱との象徴であるやうに、柔軟は少壯と健康とのシムボルであるといふことが出来るわけである。

七、一般的調齊力を訓練する

體操は、一般的調齊力を訓練する。總べて運動は、或る程度の調齊力を向上させるものである。例へば疾走、跳躍、投擲、水泳、漕艇及び諸種の球技は何れも實施者に或る程度の熟練をあたへる。しかし、これ等は、何れも限られた範圍の調齊作用であつて、程度の相違はあるが、何れも一方に偏してゐる。然るに、體操には、その内に包括されてゐる運動の種類が極めて多いから、従つて、種々の形式で筋神経支配の能力が修練せられ、その結果筋は種々の狀況の下で適當に協同して働くやうに訓練される。

八、進歩的であること

體操の進歩的であること云ふわけは、體操の課業に於ては、同じ案で、永い間押し通されるといふやうなことは殆どなくて、兒童の發育程度に應じて、僅か宛ではあるが、進んだ案によつて修練されることになる。他の種類の運動に見るやうな、絶えず、同一運動を繰り返さしめ、たゞ、進歩を熟練にだけ求めるやうなことはない。

九、號令によつて動作させること

體操が模倣によらず、指導者の號令によつて行はれるといふことは、確に體操の一大特色であるといふことが出来る。他の種類の運動は、指導者なり、優秀な技能を有する者の示範を見、之に倣つて動作するのであるが、體操に於ては、指導者の命令なり、號令をきき、その意味を判斷して之を動作に表すことになるのである。而して、前者によるよりも、後者の場合の方が、一層教育的であることは云ふまでもない。

〔註〕これは瑞典式體操について云ふので同じ體操の中でも、獨逸體操は、多く號令を用ひず、主として模倣によつてなされる。

一〇、指導に便利である點

今日の學校教育に於ては、多數の兒童を同時に扱ふのであるから、凡ての課業を系統立てる必要がある。然も多數の兒童を同時に運動させるやうな廣い場所も、現在の狀況では、得難いのであるから、運動をやらせるにしても、狭い場所で行ひ得るやうな種類のものを選ばねばならぬ。また時間に於ても、如何程體操が教育上必要な科目であると云つても、多くの時間を體操科に割き得ない状態にあるから、短時間に多量の運動が出来るやうな種類のものを選ばねばならぬ。然るに體操は、以上の要求に合致し、他の多くの運動のやうに廣い地域をとらず、多くの時間を要せず、狭い場所で、僅少な時間でその目的を達することが出来る便がある。

以上の外、體操は、指導者の號令の下で、概して運動が一齊的に行はれるので、指導

上極めて便利であると云ふことが出来る。

これまでは、體操の長所について述べたのであるが、前にも述べたやうに體操にも長所ばかりあるのではない。長所と同時に多少の缺陷をも有してゐる。而して、今日、體操に於ける缺點として數へられる主なるものは、體操の動作は、概して規則的で、所謂自由活動、自由選擇に缺けてゐる點である。それ故に體操では基礎的な一通りの調齊力を訓練することは、出来るが、機に臨み變に應じ咄嗟の間に最善の動作をなし得るやうな性能を養ふことは至難であると考へられる。

なほ、體操は、合理的な體育法であるが、競争がない、結果が直ちに見えない、手近な目的がない等のことから、遊戯や、競技運動に比べて興味が尠いと云はなければならぬ。

第三節 指導案

一、指導案作製の原則

體操を指導するには先づ指導案を作らねばならぬ。今左に指導案作製上の原則とも稱すべきもの數項を擧げて説明を加へることにする。

一、指導案は身體の各部に對する運動を包含してゐなければならぬ。

體操の目的が身體各部の相平衡せる發達を計るにあるからには、その擇ばれる運動が身體の各部分に對するものでなければならぬことは云ふまでもないことである。それは、若し擇ばれる運動が偏してゐると、自然それによつて練習される部分が一部に偏することになり、その結果は偏頗な發育に導くといふことになるからである。

二、擇ばれる各運動は、その間に互にその強度、形、調齊度に於て相調和してゐなければならぬ。一群から擇ばれた運動が、他の群から擇ばれた運動より困難であつたり、強過ぎたり、或は複雑過ぎたりしてはいかぬ。各部の調和的發育を促すために此等がお互に調和してゐる必要があるのである。

三、各群から運動を擇ぶ際に、その二次的影響を考慮しなければならぬ。何とな

れば、同じ群中の運動でもその二次的影響の違つてゐるものがあるし、また異つた群中からの運動で、その二次的影響の同じものや、また非常に似てゐるものがあるからである。

例へば、「體後屈」[臂立伏臥]「懸垂高舉股」は何れも腹の運動として行はれるが、腰部に對する二次的影響は非常に違ふ。即ち最初の運動では腰椎を前屈し、次のは屈げもせず伸ばしもせず、最後の運動は腰椎を後屈する。又普通の跳躍と懸垂(舉上)跳とは何れも等しく跳躍運動であるが、身體に及ぼす影響は非常に違つてゐる。それ故に同一の案中に擇ばれる運動は、その二次的影響に於てお互に相調和していなければならぬ。

四、同一姿勢若しくは類似姿勢を反復させてはいけない。それは、例へば臂上伸の姿勢が數個の運動につゞいて現はれると臂や肩が勞れることになり、その結果は、運動が正しく行はれないことになる。又、平均運動として「片脚屈膝片脚後舉體前倒」の運動を課し、次に體側運動として「屈膝體側倒」の運動を行はせたならば、膝の

伸筋が疲れ過ぎることになる。

五、徒手で行はれる體操と、器械を使つて行はれる體操と、緩徐な運動と、迅速に行はれる運動と、團體的に行はれる運動と、個人的に行はれる運動との間に適當な變化が無ければならぬ。それは、子供は一般に變化を好むものであつて、永い間同一状態で運動を反復することを嫌ふからである。運動に活氣あらしめるためには、以上述べたやうな變化を指導案に與へることが肝要である。

六、指導案は始と終末部に容易な運動を配し、中央部に困難にして一層努力的な運動を配するやうにするがよい。

換言すると課業は、容易な運動で出發され、漸次にその困難、複雑の度を加へ、終りに再び容易な運動で終らねばならぬ。その理は大きな努力をするに當つて心臓、肺臓にその準備を與へ終つた時に之に整理を與へるためである。

大人にあつては、心臓の搏数は休息時に於て六十乃至七十を算するが、烈しい運動を行ふと、それが増して二倍以上の數にも上るものである。同時に一脈搏

毎に心臓から排出される血量も倍加する。烈しい運動に際して心臓を通過する血液の量は、安靜時の六倍にも上ると云はれてゐる程である。それ故に平靜な状態から、烈しい努力の状態に突然に移行することは、或は心臓を害するかも知れぬと云ふことは、何人も想像し得るであらう。

呼吸器官の作用も、大きな努力の間には非常に促進されるものである。大人の安靜時の呼吸數は一分間に十二回乃至十八回であるが、烈しく運動すると二倍或はそれ以上に増加する。なほ一呼吸毎の空氣の量も倍加される。若しもその増加が漸次に高められたならば、呼吸筋はこの仕事の増加に一層よく堪へ得るに違ひない。同様に體のすべての筋及び關節の努力の漸進的増加は指導案中の凡ての運動を一層有效に行ふことが出来るわけである。

なほ、また筋は、寒い時には常よりも不正確に、且つ弱く働くものであり、關節は、一層可動性に乏しいものであるが、主運動に對する準備運動によつて、血行が促進され、體温が上ると筋は一層強く、敏速且正確に働き、關節は一層圓滑に動くや

うになるものである。

以上で大體指導案作製に關する注意を終つたわけであるが、概して級の人数が多い割合に、器械器具の数が少い一般の實情に應ずるためには、兒童を八人乃至十人一組の幾組かに分ち、各組毎に違つた種類の器具を使用させる所謂班別指導法を屢々採用する必要がある。

なほ案の中には一々列挙してないが、指導案中に掲げられた運動の外に、生理作用並に精神作用を沈靜させるやうな性質の運動を調節運動として、大きな努力を要するやうな運動の後に挿入されなければならぬ。

〔註〕こゝでは、主として指導案作製に關する根本原則について述べたのであるが、指導者が實際に案を立てる場合になると、なほこのほかに考慮されなければならぬ幾つもの事柄がある。それは、(一)體操の指導を受ける兒童の年齢、性及びその體質。(二)前の練習程度。(三)學級の大きさ。(四)器具、器械の數と場所の廣狹。(五)體操時間の長さ及び一週間の時間數。(六)季節、天候等である。

二、正規の指導案

已に相當發育した兒童、生徒並びに學生に對する正規の指導案としては、次に掲げるものが擧げられる。

〔誘導運動〕

- 一 秩序運動
- 二 下肢運動(簡易)
- 三 頭(頸)運動
- 四 上肢運動
- 五 軀幹運動
- 六 下肢運動(強度)

〔主運動〕

- 一 上體後屈運動

- 二 第一懸垂(舉上)運動
- 三 平均運動
- 四 體側運動
- 五 腹運動
- 六 背運動
- 七 行進(歩、走)
- 八 第二懸垂(舉上)運動
- 九 跳躍運動

一〇 「巧緻運動」及び遊戯

【整理運動】

- 一 下肢運動
- 二 軀幹運動
- 三 呼吸運動

四 解散

【註】 一 誘導運動、整理運動中にある軀幹運動は、體側、腹及び背の運動を意味する。而して、その内の一つ二つを表はすこともあれば、また凡てを指す場合もある。何れにしても、これは、主運動中の軀幹運動に相應して、その運動及び數が決定される。

二 「巧緻運動」には倒立、回轉等の運動を包括し、調齊力の訓練上價値の多いものである。倒立は、従來は、腹運動中に分類されてゐたが、最近では之を獨立させるか、或は「巧緻運動」中に入れるがよいと云ふ意見が多い。

【誘導運動】 誘導運動は、準備運動とも稱せられ、又稀な場合として始の運動とも呼ばれることがある。こゝには容易な運動を配し、兒童の心身に主運動のところを課せられる烈しい努力的運動に對する準備を與へるのである。

尙誘導運動の目的、性質をやゝ詳細に擧げると、誘導運動としては、兒童の注意力を覺醒し、姿勢を正し、各部の關節を柔軟にし、且つ血行を促進する性質のものでな

けねばならぬ。而して、この目的を達するためには誘導運動としては、その性質が訓練的、矯正的であつて、然かも容易な運動を殆んど身體の各部から擇ばれなければならぬ。

特に課業の初に當つて、兒童から充分な注意と従順とを要求することは、主運動を正しく行はせる上の根柢となるものであるから、誘導運動を行はせる際は特に訓練と規律とにその主眼をおかなければならぬ。

さて誘導運動は數種の運動から成り立つてゐるがその最先に来るのが秩序運動である。

「秩序運動」秩序運動は兒童に種々の形式の運動を行はせる場合に、敏活に、然かも規律的に所期の位置をとらせる際に役立つものである。この運動には、集合、開列、轉向、前進、側進等の動作が含まれてゐる。

さて秩序運動は特に大きな努力を要求すると言ふやうな性質の運動でないから、身體の向上發展と言ふ目的に對しては、他の部類の運動程重要ではない。しか

し、この運動は、一般に動作の敏活、精密及び正確を要求するから、この意味に於て重大な使命を有してゐると言へるわけである。なほ、これは、兒童の深い注意を要求するから、訓練的の意義を有するものと言へる。

「下肢(脚)運動」下肢運動は、容易な運動と、強い運動との二つに分れるが、容易な運動によつて脚を優美、輕快に動かす能力を訓練し、強い運動によつて脚に柔軟性と力とを與へることを目的としてゐる。

なほ下肢運動中の或る種のもは、過激に失することなしに最大の筋群を動かすので、誘導運動、整理運動等に用ひられて好適のものとなる。同様の理由で、その中の或るものは、他の強い運動の後に行はれる調節運動として屢々用ひられる。

「頭(頸)運動」頭の運動は、頸部に可動性と力とを附與し、且つ頭に正しい位置を與へる上に非常に役立つものである。而して頭の位置を正しくすることは、全身の姿勢を正しくする上に極めて大切なことである。なほこの運動は、腦への血行に對しても好影響を及ぼすと言はれてゐる。

『上肢運動』上肢運動に屬するものは、容易な、簡単な運動である。上肢關節及び肩胛關節の可動性を増し、體の上部に正しい姿勢を與へることに役立つが、臂側舉、臂前屈、臂上舉等の姿勢を永く保たせることは、甚だしい疲労に導くものであり、特にそれが他の運動の出發姿勢として用ひられるやうな場合には、同一の姿勢に永く留らせる結果になるから、特に注意して臂の姿勢に適當な變化を與へるやうにしなければならぬ。

軀幹の運動についても説明しなければならぬのであるが、體運動は便宜上主運動のところでも説明することとする。

なほ誘導運動を一括して注意事項を掲げる。

注意事項

一、誘導運動は、常に秩序運動から出發するやうにしなければならぬ。體操は原則として嚴肅に行はるべき性質のものであるから、最初にその氣分を造つておく、あとはその氣分で推して行けるから、最初に秩序運動を配しその氣分をつくる

のである。體操の初めに遊戯を配してはどうであるか、などの質問を受ける場合があるが、遊戯の氣分で體操を行はうとするのなら、最初に遊戯をやらせるのは最も懶巧なやり方と思ふが、若し、そうで無くて嚴肅な氣分で體操を行はせる意向である場合に、體操を遊戯で始めると言ふことは、能率の上から考へて決して得策ではない。

二、誘導運動には、原則として已知の運動を配するがよい。但し、新しい準備姿勢を加へて、主運動中の運動に對する準備運動となし、若くは簡単な運動の程度を漸次に向上させる等のことは、勿論差支ない。

三、一つの運動の終末姿勢が、直ぐに次に來る他の運動の出發姿勢になるやうに運動を配するがよい。一々直立姿勢にもどすには及ばぬ。

四、誘導運動の際に行はれる運動の數及び分量は、主運動の分量に正比例して定められる。主運動として努力的な運動が多く配されてゐる場合には、一層丁寧に誘導運動が行はれ、主運動にそれ程骨の折れない運動が割當てられてゐる場合に

は、それに相應して誘導運動を簡略にするがよい。誘導運動に必要以上な長い時間をかけてはいかぬ。四十分乃至四十五分の授業に對して誘導運動に五分乃至七分の時間を割くのが普通である。

五、特に訓練に重きを置くがよい。誘導運動は主運動に對して身體的に準備となるだけでなく、精神にも準備を與へる任務があるのであるから、この場合は極度の正確と、齊一の調子が運動の實施に際して要求されなければならぬ。

六、誘導運動それ自身小規模な指導案の表現であることを要する。それは誘導運動では、各關節を柔軟にし、全筋組織に軽度な練習を與へ、強い活動に對して充分な準備をなす必要があるからである。

【主運動】 主運動はその名が示すやうに、指導案中の最も主要な部分を包含してゐる。この中に配せられる運動は、何れも身體を形成し且つこれを鍛鍊する上に大きな効用を有してゐるものである。

「上體後屈運動」さて主運動の最初に擇ばれるのが、上體後屈運動である。上體

後屈運動の主要な目的は、脊柱特に胸椎部を伸展して日常生活の不正に對抗し、身體の姿勢を正しくするにある。而して、何故に上體後屈運動を、主運動の最先に配したかと云ふと、運動の最初に當つて、姿勢を正しくしておくことは極めて大切なことで、正しい姿勢から出發された運動は正しく行はれるが、不正な姿勢からスタートされると、次に現れる姿勢が自然不正になるからである。なほ本運動が、それほど努力的な運動でないと云ふことも、確かにこれが主運動の最初に割當てられた理由の一つになる。

注意事項

一、呼吸をなるだけ制限せぬやうに指導すること。この種の運動に限らず何れの運動に於ても呼吸を制限することはよくないことであるが、特にこの運動は、呼吸を停めて保つことになり勝ちな運動であるから、特別な注意を呼吸の自由と云ふことに向つて拂ふ必要がある。

二、極度に正確な姿勢を要求しなければならぬ。如何なる運動でも正しく指導

されなければならぬことは云ふまでもないが、この運動は正しい姿勢をとらせることが困難であり、且つ外見上は僅かな過失と見られるものが、存外大きな悪い結果を齎すことになるものであるから、細心の注意を、正しい指導に向つて注がなければならぬ。

三、上體後屈運動は、腰椎に向つて、腰椎前屈と云ふ二次的影響を及ぼすものであるから、上體後屈運動の後には、體を前倒し或は前屈して、腰椎を伸展し若くは反対の方向に屈げて、腰椎前屈症を豫防する必要がある。その際に行はれる調節運動の強さが上體後屈運動の強さに相應してゐなければならぬことは云ふまでもない。

「懸垂(舉上)運動」懸垂運動は、臂及び肩帶の諸筋を發達せしめ、その關節の可動性を増す外に、肋骨を舉上して胸廓を擴大し、自然的に姿勢を向上させる作用をする。而してこの運動がこゝに配される理由は、上體後屈運動では、伸筋が働くにかゝらず、懸垂運動では多少とも屈筋が働き、上體後屈運動と或る程度の補充をなすと

いふことと、姿勢の改善に効果大であり、且つ相當努力的な運動であるからである。

注意事項

一、正しく指導する事が肝要。上體後屈運動と同じやうに、本運動も正しく實施されなかつたならば効果が少いだけでなく、反つて悪結果をもたらすことになるからである。

二、力に過ぎた運動を課するな。兒童の力量に過ぎた運動を課すと、潤背筋菱形筋、僧帽筋がその負擔に堪へなくなり、自然多くの仕事を大胸筋に割當てる事になり、姿勢が不正となり、本運動實施の目的に添はなくなるからである。

〔註〕それは、この運動は、軀幹から上膊に至る大きな舉上筋ヒップ・アップ・スツル即ち大胸筋、潤背筋、菱形筋及び小胸筋の共働作用を要求する。いま、此等の諸筋にその強さに正比例して働かせたならば、運動の實行は容易なわけであるが、この際、筋の働く方向から云ふと、潤背筋は殆ど垂直に作用し、大胸筋は斜前方に働くものである。然るに、普通の人は、大胸筋が過度に發達して居るから、この筋が主に働くと

いふことになるが、かうなると肩は前に引かれて姿勢は不正になる。若しもこの懸垂運動を、姿勢改善の上に役立たせやうと欲するならば、この力の強い大胸筋に出来るだけ小さな分量の仕事を課し、反つて、潤背筋、菱形筋及び僧帽筋に多くの負擔を割當てるやうにして、力を寧ろ下後方に作用させなければならぬことになるのである。

「平均運動」平均運動は、身體支配の能力を訓練する上に極めて有効な運動である。普通に行はれる平均運動は、之に参加する筋の努力が割合に小で、而かもその筋が速かに代るから、軽度の運動である。之によつて全身は心持ちのよい緩徐な運動が與へられるから、自然、本運動は調節運動としてもよい運動となる。さて、この運動が、比較的努力的な懸垂運動の次に配せられてゐるのは、この運動が割合に容易な運動であること、調節運動としての價値が大であるからである。

注意事項

一、器具を使用して行ふ平均運動は、非常に有效であるから、低い平均臺上で行は

せるほかに、高さを一層高くして指導し、漸次高い横木の上を渡らせるやうに導くがよい。

二、平均運動はやらせ方によつて、時間を多く消費する虞があるから、器具を使用する場合には、なるだけ引き續いて運動を行はせるやうにし、出来るだけ時間を節約する工夫が肝要である。

「軀幹運動」平均運動の次に體側、腹及び背の運動が来る。此等の運動は、脊柱に正常な姿勢を與へ、且つその可動性を増し、脊柱の周圍にあつて之を動かす筋、例へば薦骨脊柱筋及び腹筋を強める。従つて體運動は軀幹を發達せしめ、形成する上に極めて價値多き運動となる。

なほ此等の運動は、特に腹部内臟諸器官に對して有効なマッサージとして作用し、その活動に對し適當な刺激となると思惟せられてゐる。

軀幹運動の特色は、運動それ自身に於ては調節的であるといふ點である。即ち體側運動の、一つの運動は他の側と對應し、腹運動は背運動と對立してゐる。器具

を用ひる場合でも、用ひない場合でも、多数の者を同時に行はせることが出来、従つてあまり時間をとらないと云ふことも本運動の特色の一つである。

注意事項

一、二次的影響特に同一姿勢、類似姿勢の反復を考慮して之を避ける必要がある。
二、軀幹運動は、他の運動に比べて、興味が少ないので、誰でもいゝ加減にしたがる傾向があるが、此等の運動は身體の調和的發達を圖る上に極めて有効な運動であるから、決して粗略に取扱つてはならぬ。

三、こゝにあげた軀幹運動の順序は、絶對的のものではないが、なるだけこの順序に依るがよい。それは、これによると、體側運動、腹運動の實施中に失つた姿勢を再び背運動によつて之を獲得し、正しい姿勢で次の運動に移り得る利益があるからである。

『行進』行進の中には歩と走とがある。體操中に於ける歩は、輕快で彈性を帯びた正しいフォームの獲得を主眼とし、走は、以上の外、肺臟、心臟並びに脚筋の鍛鍊を

目的として課せられる。

なほ大抵の歩行は容易であるから、下肢運動とともに強い努力を要した運動後の調節運動として使はれる場合が少くない。走も一歩々々はその程努力的な運動ではないが、繰り返されることによつて努力の總量は大となり、児童生徒の持久力を養ふ上に有效なものとなる。

また行進運動がこゝに配されたのは、前の運動が軀幹でなされるのに對し、この運動は脚でなされるからである。

注意事項

一、烈しい走の後に直ちに停止を命じてはいけない。疾走の後には呼吸を少しづつ沈靜させるために、歩を調節運動として課さなければならぬ。

二、走の時間は漸次に増加するを可とするが、それでも最大限度五分を超過してはいけない。

三、行進の調子はなるだけ兒童の調律に合致するやうにする。

二、なるだけ多数の者が同時にやれるやうな種類の跳躍を擇ぶがよい。跳箱、バツク等の設備が充分でない所では、平均臺、腰掛等の器具を使つて跳ばせる。

三、屢々班別指導の形式が擇ばれる。

四、跳躍運動、巧緻運動に適當な變化を與へるがよい。

五、出來得れば、一層程度の高い平均運動を跳躍運動、巧緻運動とともに課するとよい。

六、男子に對しては、若しも彼等が初心者でない場合には、本運動のために相當永い時間が割當てられる。但し初心者、女子の場合は例外とする。

【整理運動】 教案の終りに整理運動が来る。これは呼吸循環等の身體的活動をなるべく早く常態に近く復歸させ、且つ幾分充奮してゐる精神を沈靜させる目的で行はれるものである。従つて、こゝに配せられる運動としては、比較的緩徐で、訓練的で、而かも呼吸が樂に行へるやうな種類のものがよい。下肢運動と呼吸運動はその代表的のものとして擧げられる。

その内、呼吸運動は、原則として胸廓の擴張、收縮を促す動作とともに行はれ、その目的として胸廓の可動性を増すこと、努力後の肺中の瓦斯交換の促進、正しい呼吸法の指導等が數へられる。なほ之は主眼ではないが呼吸運動は、姿勢を正すことにも役立つものである。

注意事項

一、整理運動としては、最も普通の種類の運動が擇ばれる。決してこゝで努力的な運動、新しい教材等を課してはいけない。

二、矯正的性質の運動がよい。それは體操の課業を終るに當つて、彼等をして再び正しい姿勢に復歸させ、他の仕事に移らせると云ふことは、體操の効果を一層確實にする上から見て大切であるからである。

三、血行を和げ、その分布を平等にするために、使用された筋を最も收縮した状態から充分伸張した状態に持ち來すやうな緩徐運動がよい。

四、痙攣的な運動を課してはよくない。例へば、こゝで臂屈伸、臂振等の運動を誘

導運動のところで行つたやうな調子でやらせると心臓肺臓等の活動が再び促進されることになるからである。

五、努力的な姿勢の永い保持を要求するやうな運動を擇んではいけない。すると呼吸が制限されてよくない。

六、整理運動の分量は、誘導運動と同様に、主運動の分量に相應して決められる。

七、特に呼吸の自由といふことが強調されなければならぬ。原則としては、呼吸運動は呼吸のリズムに一致して行はれる。

八、こゝでは特に、兒童に注意と、靜肅とを要求し體操の効果を一層確實に收めるやうに心掛けねばならぬ。

三、兒童に對する案

正規の指導案として掲げたところのものは、身神の己に相當發育した人々に對するもので、發育がまだ充分でない小學校在學中の兒童にとつては、正規の指導案

は餘程まで變更される必要がある。勿論これも、年少兒童ほど餘計に變へられなければならぬのであるが己に、十年以上にもなると、正規の指導案中の主要部分は之を行つて差支ない。今便宜の爲めに、この時代を六年から八年、八年から十年、十年から十二年の三期に區分して、變更される程度について説明する。

六年——八年尋常科一、二年の兒童

この時代の兒童に對する體操としては、正規の案から餘程變へて課せられなければならぬ。いま左にこの時代の兒童を指導する際に注意しなければならぬ事項を列挙することにする。

一、絶縁的運動アイソレイテッド・エクササイズはなるだけ課さぬがよい。それは直接運動に参加して努力する部分を努力しない他の部分から絶縁させ、直接之に參與しない部分を比較的靜止休息させておくと云ふ能力は、未だ彼等の間に發達してゐないからである。

二、兒童個有の自由運動の自然的延長でなければならぬ。就學以前の兒童の生活の殆んど凡てが自然運動から成り立つてゐるのであるから、幾ら環境が變つた

からとて運動形式にあまり急激な變化を與へてはいけない。

三、複雑にして困難な運動及び高い程度の調齊作用を要するやうな運動は除かなければならぬ。それは、彼等の神経系統は、まだ充分な精確さを以つて諸筋を協同して働かせるといふ程度にまで發達してゐないからである。

四、この時代の兒童に對する運動としては走戲ランニングゲーム並びに動作遊戯が良い。それは、走戲は活動的でしかも割合に疲労が少ないから、この年齢の兒童に良く、なほこの時期の兒童は模倣性が強いから動作遊戯に適するのである。

五、調律的運動を挿入せよ。運動をリズムミカルに行ふと、運動が容易であり、疲労も尠く且つ一層愉快なものであるから、この時代に於て屢々調律的動作を行はしめる必要がある。また、幼少の時期に於て彼等に調律的訓練を附與しておくことは極めて大切なことである。

六、経過の速い運動がよい。體操の中には随分緩徐な経過をとる運動もあるが、子供の調子は大人のリズムよりも速いものであるから、努めて緩徐運動を避け、な

るだけ動作の速かな運動を擇ぶがよい。また迅速に次から次へと連続的に行はるれやうな運動を配するがよい。

七、活氣を添へるやうな運動をも交へる必要がある。幼年兒童は特に單調を厭ふものであるから、時々、單調を破つて彼等の興味を新たにするやうな種類の運動が必要である。

八、即時の服従に馴れさせるやうな運動を挿入するがよい。例へば、動作中急に之を中止させて他の動作を命じたり、遊戯を急に止めさせて、集合させるやうなことも、早くから彼等に服従の精神を與へる上に有效である。

九、凡ての運動を遊戯化させるがよい。神経系統の發育がなほ不十分な關係上、六ヶ敷い限定と、正確な形フォームとを必要とする體操を行ふには適せぬから、凡ての運動を遊戯化して行はせるがよい。

一〇、正しきフォームを要求する體操への移行は徐々に行はれるがよい。どんな場合でも、案を造らないで指導に當つてはよくないといふ事は云ふまで

もないが、六年から八年頃までの兒童に對し、確然とした定案を與へることは困難である。しかしながら、容易な運動から出發させて、中程に最も努力的な運動を配置し、再び容易な運動で終ると云ふこの指導案作製の根本原則は格守されなければならぬ。また遊戯に於ても、遊戯化された體操に於ても、教材の選擇に留意し、つとめて偏頗な發育を防ぎ、身體を圓滿な發達に導くやうに心掛けねばならぬ。

八年——十年(尋常科三、四年の兒童)

この時期になると、腦髓は己に發達して大人の大きさに近づいてゐるが、筋組織の發達はなほ甚だ不充分であるから、遊戯はなほ指導案中の大部分を占めてゐなければならぬ。その中でも、稍々長い走^{ランニング}を要求する走戯に最も適してゐる。女子にとつては、特に簡単な調律運動を他の遊戯と共に課するとよい。また體操も漸次に確固とした體操のフォームをとるやうに指導しなければならぬ。勿論、その中の多くのものには、なほ遊戯の性質を有たせておく必要のあることは云ふまでもない。

この時代の兒童に對する大部分の懸垂運動は、伸臂で行はせる必要がある。次に示すのは、この時期の兒童に對する指導案の形式である。

【誘導運動】

- 一 秩序運動
- 二 下肢運動
- 三 上肢運動
- 四 軀幹運動

【全運動】

- 一 上體後屈運動
- 二 懸垂(舉上)運動
- 三 平均運動
- 四 軀幹運動
- 五 歩

六 走走戯

七 跳躍運動

八 巧緻運動及び遊戯

【整理運動】

一 下肢運動

二 呼吸運動

三 解散

誘導運動中に於ける軀幹運動と主運動中に於ける軀幹運動とはお互に對應してゐなければならぬ。若し誘導運動のところでは體側を主にした軀幹運動を行つたとしたならば、主運動のところでは腹背の練習を主眼とした軀幹運動が課せられる。

なほ、案の中には、別に掲げてはないが、兒童の間に、幾分でも倦怠の様子が現はれた時は、隨時活氣をつけるやうな運動を挿入して、彼等の精神的疲勞を快復してやる。

る必要がある。

十年——十二年(尋常科五六年の兒童)

兒童が已にこの年齢にも達すると、筋組織は相當發達し、骨節關節はその強度と、抵抗力を増大し、體操を行ふに最も都合のよい時期にあるものと云ふことが出来る。しかも、體操の實施上多少の困難が伴ふ春機發動期には未だ達してゐないのであるから、正規の指導案の殆んどすべての部分は、この時代の兒童の指導に適用することが出来るのである。

たゞ指導者の注意しなければならぬ點を二三述べると、

一、あまり困難な上體後屈運動を課してはいけない。已に述べたやうに上體後屈運動は之を正しく行ふ事は困難で従つて、弊害の伴ひ易い運動であるから困難な上體後屈運動は之を避けるがよい。

二、跳躍運動、巧緻運動に對しては充分に力を入れて行はせる必要がある。勿論これとても、兒童の能力に相應しなければならぬことは云ふまでもない。

三、この時代になると神経系統も餘程まで發育してゐるから、漸次、協同動作を要求する相當進んだ團體遊戯グループゲームを始めるとよい。

さて體操の指導に於て、遊戯化された體操から、純粹の體操に移行し、容易な運動から困難な運動に進んで行くに際し、その移り方は漸次に行はなければならぬ。それは體操でも、遊戯でも、その進度は兒童の發育情況に相應しなければならぬからである。

「春機發動期」女子は十二年から十三年の裡に、男子は十三年から十四年の間に所謂春機發動期に入る。この時期に於ては、彼等の身心に大きな變化が起るから、體操指導の際には、彼等に對して特別な注意を必要とする。

春機發動期と云ふ時期は、兒童が最後に成長する時期である。この二年乃至四年の間に於て、彼等の身長並びに體重は非常に増加する。而して、體重の増加は、筋がその力を増すよりも早い時期に起るから、筋力の相對値は以前よりも減じたこととなる。また成長が部分的に異なるので、動作に参加する筋に力學的變化を與

へることが主因となつて、この時期になると調齊力が著しく減退する。このことがこの時代の兒童に特有な無恰好な動作となつて現はれるのである。なほ急激な成長によつて起される疲勞は一層調齊力を減ずる。此等の身體的變化は、男女に共通であるが、女子の場合には、更に他の變化について考慮される必要がある。

春機發動期に於て、女子の骨盤は急速に發達するが、骨盤の廣さが増しても關節はそれに相應して發達しないから、關節は機械的に弱められる。又廣い骨盤は腹筋を擴げ、一層之を弱めることになる。しかし、一方廣い骨盤から胸廓に走つてゐる諸筋は、幾分有利に働き、他の原因と相待つて女子の軀幹運動を一層容易にする利益がある。

脚についても、女子の廣い骨盤は、大腿骨を一層斜にすることになり、自然機械的に脚を弱くする。なほこの骨盤の變化のほかに循環器に變化を起す。これはこの時代の女子に特有な持久力の缺乏となり、少しの事にも、心悸が亢進し、息切れがし易い等の現象として現はれる。

またこの時期に於て、彼等は著しく敏感となり、動ともすると心の平衡を失ふやうなことになるものである。此等の事柄は、すべての指導の際に考慮されなければならぬのではあるが、特に體操指導の際には一層此等の事項が顧慮される必要がある。

以上述べた諸種の情況は、何れもこの時代の兒童に行はせる運動の選擇指導の上に充分考慮されなければならぬ事柄である。

なほ、次にこの種の注意事項をやゝ具體的に掲げることとする。

- 一、少數の困難な、強い努力を要する運動を擇ぶよりも、多くの容易な運動を擇ぶがよい。
- 二、呼吸に甚だしい拘束を與へるやうな運動は之を避けるがよい。
- 三、呼吸の自由を強調せよ。運動實施の間に、呼吸の繼續されなければならぬといふ事は何れの時代に於ても肝要な事柄であるが、特に此時代に於て一層その必要がある。

四、周囲の空氣が新鮮で、塵埃の少ないことも、この時代に於て一層肝要である。

五、懸垂運動としては、體重の一部が脚によつて支持せられるか、或は他の方法で支へられるやうな種類のものがよい。

六、上體後屈運動も、ほんの瞬間だけ後屈姿勢が保たれるやうに指導する。

七、行進はこの年齢の兒童に對する運動として好適のものとなる。但し、長時間の疾走はよくない。

八、烈しい跳躍運動、程度の高い巧緻運動は、春機發動期の子供に適しない。跳躍の際には、特に着陸場に意を用ひる必要がある。

九、女子に對する懸垂運動は、男子に對するものよりも、一層容易でなければならぬ。それは、女子は筋力弱く、骨盤が重いからである。従つて、第二懸垂運動は省略される。

一〇、女子に對しては、巧緻運動も一層容易なものが擇ばれる。

一一、平均運動は女子に最も適した運動であるから、女子の平均運動はなるだけ

省略せぬがよい。

一、二、矯正的運動が特に必要である。この時代は發育の最後の時期であるから特に身體に正しいフォームをあたへる必要がある。それで、あまり努力的でなく、姿勢が矯正され、且つ正しく實行されるやうな種類の運動を擇ぶがよい。

四、短縮案

これまで述べた指導案は、體操に充分な時間が割當てられた場合に適用せられるのであるが、實際は、色々の都合で、短縮された時間で體操の指導をしなければならぬ場合がある。そんな時には、正規の指導案をどう變化させて之に應ずるかといふに、それには大體三つの方法がある。

一、練習の回数を減ずる

練習の回数を減ずるとは、例へば、臂の運動を五回やらせるところならば、これ三回又は四回に減らし、七回跳ばせるところを五回に減ずるやうにする方法を云ふ

のである。

二、運動の種類を減ずる

例へば、誘導運動を二、三種に減らす、即ち下肢運動と上肢運動位にして他を省略する。平均運動は他の種の運動より多くの時間をとるものであるから、之を省略する。但しこれも女子の場合にはなるだけ省かぬがよい。行進は、歩、走の中一種類に減ずる。整理運動は、下肢運動と呼吸運動とだけにする。

三、指導の方法を變へる

上體後屈運動は、通常、肋木なり、横木なりを使用して行はれるが、この場合は器械によることをやめて、徒手で、一齊的に行はせる。懸垂(舉上)運動としては、團體的にやれるものを選び、それをなるだけ團體指導によるやうにする。跳躍運動、巧緻運動もなるだけ同時に行へるやうにする。

五、新案への移行

一つの指導案によつて相當練習されたならば新しい案へ移らねばならないが、その際突然に新しい案に移つてはいけない。そのわけは、新教材の場合には、その運動について一々説明を要するわけであるから、自然、児童は課業の際に説明ばかり多く聞かせられて、少量の練習が與へられるといふやうな結果になるからである。要するに、同じ時間内に、多くの新教材を配することは策の得たものではない。それで、一つの案から他の案へ移つて行く際には、少數のものだけ換へるやうにし、全體としては、ごく徐々に移行されなければならぬ。而して、その際、最初に取り換へられる運動は、容易で、比較的效果の少ないものがよい。價值が大で、より困難な運動は、いつまでも引き續いて練習させるやうにする。

經驗に乏しい指導者は、児童の興味を持続させるためには、屢々教材を變へねばならぬと説くやうであるが、それは明らかに間違つてゐる。運動の要領が、大體わかり、器械に馴れ、運動の現れて来る順序及びその經過について、相當會得された時にこそその練習に興味も湧き、力も入つて来るのである。材料の變化に對して起

す感じは、たゞ目新らしさの感で、眞の興味とは云へない。

〔備考〕 以上は移り方の原則について述べたのであるが、體操の本場である瑞典國では、同一案を短きも一週間、長きは二週間繰り返させるのが普通である。

いつも決つた指導の形式に據ることは、一寸考へると、指導の活氣を殺ぎ、指導者の獨創を束縛するものゝやうにも見えるが、實は、決してそうではない。この定まつた形式によることが、反つて課業に生氣を與へ、児童に充分な活動を與へることになるのである。

第四節 體操の進度

「容易な仕事から困難な仕事に進む」と言ふ教育上の一般原則が、體操の指導の際にも適用される。

體操の運動の中で、一つの運動は、多くの場合、他の運動の基礎をなしてゐる。また、その運動の終末姿勢は、次に來る運動の始の姿勢となつてゐる。それで、一つの

運動を正しく行ふことによつて、初めて次に來る他の運動を正しく行ふ事が出来ることになる。併し、この容易な運動から他の困難な運動に進むと言ふ漸進的法則は、次の運動を開始するまでに、その準備となるべき一つの運動を完全に實行しなければならぬと言ふのではない。もし、そう言ふことになる、と運動が非常に制限されて、兒童に各種の運動を行はせる事が出来なくなり、従つて體操に對する彼等の興味を殺ぐ事になるからよくない。

それ故に、指導者は體操の指導に於て、何が最も重要であるかを心得おき、それを達する爲には、體操の姿勢及び經過に於て、多少の過失が生ずることがあつても、それを一時に矯正しやうとあせる事なく、長い間に漸次に矯正する様にしなければならぬ。それには、最初からあまり困難な形を要求しないで、強い練習を與へるやうな運動を擇ぶがよい。なほ、その際擇ばれる運動としては、實地の際に多少の形をくづすことがあつても、それが大した害を與へることにならないやうな運動が擇ばれるとよい。

特に、低學年の兒童に對しては、凡ての基本跳躍が出来上らなければ高跳びをやらせない、と言ふやうに指導するよりも、寧ろ暫くの間、形にかまはず、高跳びをやらせる方がよい。そして、運動に對する概念が出来上つた時に、初めて、分解的に形を教へるやうにするがよい。まだ、運動に對する概念の構成されない以前に、分解指導に入るやうなことは避けなければならぬ。

例へば、バツクを使つて開脚跳を教へるのに、バツクを跳ぶことすらやらせないで、おいて、最初から手を突く際の胸の姿勢、空中に於ける開脚姿勢等を分解的に練習させるやうなことは、この「易より難に進む」と言ふ指導の原則に悖るものである。こんな際にも、先づ跳ばせて、大體の概念を得させてから、必用に應じ漸次分解指導に及ぶがよい。

前に述べたやうに、一つの運動にこだはり過ぎ、それが正しく出来ない間は、他の運動に移らぬと言ふやり方もよくないが、それかと言つて、一つの運動から他の運動にあまり早く進み過ぎても素よりよくない。これは、若い經驗の浅い指導者に

有り勝ちな缺點であるが、指導者である彼等に興味のある運動は児童にも必要だと言ふやうに早合點して、形に於て、調齊作用に於て困難な運動を児童に強ひ、反つて運動に對して悪い習慣をつけ、之を矯正するのに非常な努力を要するやうな結果に導く場合も少くないが、此等は勿論よくない。指導者として最も重要な事は個々の運動をなるだけ正しい形で行ふやうに児童に熱心を持たせる事である。

また、運動によつては、正しい形で行はれた時にだけ價値のあるやうな運動がある。上體後屈、懸垂屈臂のやうな運動がそれである。此等の運動は過つて行はれた場合には正しく行はれた程の効果は無いといふのでなくて、不正に行はれた場合には害が伴ふて來るのである。それ故に、此等の運動は、児童に絶縁運動をなし得る能力が相當に發達し、筋力も附いてから行はせるやうにするがよい。

併しながら、運動の進度を決する際に、運動の各部分が完全に行はれるまで、程度を進めるのを待つ必要はない。前にも述べたやうに、重要な部分とあまり重要でない部分とを判別し、一つの運動に相當な時間を費したならば、或る程度の過失は

暫くほつておいて、後程再びそれに歸つて來るがよい。そして児童の能力が増した時、再び先に完結しなかつた運動にもどつて來、その際一層の正確を要求するやうにする。

若し、或る運動が、正しく説明され、示範されたに係らず、なほ、大部分の児童が大きな過失をしたならば、この運動は、一般児童の能力に過ぎた運動であると考へてよい。そして、指導者は、同種類の中から、一層容易な他の運動を擇ばねばならぬ。

同じ種類の運動で、進度を進めるには、次の様な方法がある。即ち、筋の努力を一層大にする。その姿勢を長く保たせる。運動の回数を増す等の方法である。而して多くの場合、筋の努力を大にすることは、形の困難を來すものである。また筋の努力は、横杆の重點を長くする事によりて一層大になされる。

第五節 號令

號令とは児童に、これから實行させやうとする運動と、何時その實行を始むべき

かと云ふことについて、最も簡明に云ひ表はされたところのものである。それで、號令は、通常二つの部分に分けられる。それは、「豫令」と「動令」とである。

而して、その内の「豫令」には、これから實施される運動方法が簡明に云ひ表はされてゐなければならぬ。その際、實施さるべき運動とは、例へば踵を擧げ、臂を左右に伸せ、體を左に屈け等を云ひ、方法とは、それを如何なる方法で實行すべきかと云ふことであつて、例へば、靜かにか、しつかりとか、調子よくとか、のことを意味する。

豫令は、高聲に力強く、而かも明確に發せられなければならぬ。それは、凡ての兒童が、明瞭に聽取し得るだけに高聲でないと、皆の者に號令の意志が徹しないからである。低聲で、聽き取り悪い時に、それを聽き逃すまいと努力することは、非常に彼等の神經を疲労させることになる。それ故に、列中で、指導者に最も隔つてゐる者にも、明瞭に聽へる程度に高聲であることが大切である。なほ、號令が力強く、精力的でなければならぬ理由は、兒童に運動に對して充分な努力を致させんがためである。氣力のない號令は、生徒の氣分に影響して、彼等の力を減損させるもの

である。また明確に與へなければならぬ理由は、たとへ高聲に發せられても、明瞭確實でないと、號令の意味が、充分兒童に通じないからである。それ故に、豫令は各語を正しく發音すると云ふことに、意を注がなければならぬ。特に單調な引きづるやうな句調で發してはいけない。このやうな號令もまた、彼等の行動に影響して、その動作を鈍らせるものである。なほ、若し、出來得れば、指導者は、同一の運動に對しても、時々、音調を變へ得ることを要する。また、その運動の調子、及び運動の性質がその豫令によつて、表現されなければならぬ。即ち、その豫令によつて、これから實施されるべき運動が、殊更に靜かにか、調子速くとか等の警語が、附加されなくとも、それが緩徐な運動であるか、敏速な運動であるかを判じ得られるやうでなければならぬ。「動令」は原則としては、運動の敢行せられる時期を告知するものである。動令は特に明瞭に、發音の出來る簡潔な言葉であることを要する。これも、豫令の場合と同様、實施される運動が、速かな運動であるか、緩徐な運動であるかによつて、そのかけ方に相違がなければならぬ。速かな運動である場合には、出

來るだけ短く、明確に、然かも高い調子で與へられ、徐い場合には幾分低聲で、幾らかあとを引くやうに、緩かに發聲せられる。しかし、後の場合でも、勿論、音聲に力を入れて發せられなければならないことは、云ふまでもなく。

さて、運動の遲速は、號令のかけ方によつて云ひ表はされなければならないと述べたが、それは、極端に動作の速い運動と、特に緩い運動との間に區別が出来さへすればそれでよいと云ふのではない。著しい場合に、區別が出来なければならぬ程のものは勿論であるが、それほど極端な場合でなくとも、即ち、その中間に位する、各階た運動を擧げて見るに、「臂側舉」「臂屈伸」等の如き運動は、非常に速かな運動であるが、それに比べると「脚前出」「脚側出」等の運動は、幾分緩かな運動であり、「屈膝足前出」「體前倒」或は「屈膝足側出」「體側倒」等の如き運動は、更に一層緩かな運動である。而して「體側屈」「體捻轉」等の運動は、最も緩徐な運動に屬する。これらの遲速の相違は、號令のかけ方によつても、種々に云ひ表はされなければならない。即ち、ごく短くて、然

かも鋭い「伸せ」といふ云ひ現はし方から「屈げ……」まで、様々に云ひ表はされ得る。

なほ、號令には、豫令と、動令との間に「休止」がなければならぬ。これは、兒童に、將に實行せらるべき運動に向つて、精神的に用意をさせるために大切なものである。しかし、こゝでいふ用意は、どこまでも内面的のもので、外的には、少しも表はれない性質のものである事は説明するまでもない。この休止の間に、集注せられた彼等の精力は、最後の動令によつて切つて放たれる。その休止の時間は、原則として、一吸氣の時間に相當するだけの長さがあればよい。豫令も、動令も、呼氣によつて行はれるものであるから、豫令で呼氣した後で、動令を發し得るために、一度吸氣しなければならぬ。その吸氣の時間を、普通、休止に當てられる。初心の者は、一號令を一呼氣でかけて了ふやうな傾向がないでもないが、これはよくないことである。それは、かうなると、勢ひ、休止の時間が短くなり、且つ動令に「力」がこもらなくなるからである。

なほ、休止の時間は、いつも同じ長さであつてはよくない。第一、休止の時間は、初

心者幼年兒童の場合に於ては、長くなされなければならぬものである。何故と
ならば、これから實施されやうとする運動は、彼等にとつてはなほ新奇であつて、よ
く慣らされてゐないから、命ぜられた運動に對して、用意するために、一層多くの時
間を要するからである。若し休止の時間が短か過ぎて、兒童に準備のために、充分
な時間が與へられないやうなことがあると、そのために生ずる不安と躊躇とは、運
動の實行に表はれて、自然活潑な動作が出来なくなる。また、初心者でないものに
對しても、休止の時間に、相違がなければならぬ。その理由は、休止の時間が不定で
あると何時動令が下るか分らぬから、自然、注意も活潑になるが、之に反して、若し、休
止時の長さが、何時も同一であると、號令は一種の機械的調律を有することになり、
かくなると、兒童はその號令に緊張せる注意を拂はなくなる。すると、動作も不精
無性な機械的動作となつて現はれる。また、彼等は、何時動令が發せられるもので
あるかと云ふことを、豫め、ちやんと心得てゐて、未だ動令が終らない内に、已に動作
を起すやうになるからである。しかし、この、休止の長さを常に同一にし、號令に一

種の調律を帯びしめることは、世間に最も普通に見受ける過失である。また級の
者が動令によつて一齊に動作することが出来なくて、或者は早く、また或者はおそ
いと云ふやうなことはあり勝ることであるが、かゝる場合には、その休止時を思ひ
切つてなくするとよい。かくして漸次彼等をして、動令に充分な注意を拂はせる
やう習慣づけるがよい。

一つ以上の動令から、成り立つてゐる運動を行らせる場合には、一、二等の數詞を
以て動令の代りにすることがある。なほ、その數詞は、調子を整へる爲めに、各動作
の終りに、稱呼せしめる場合がある。指導者は、この數詞が動令として用ひられる
場合と、稱呼として使はれる場合との間に、確然たる區劃の存することを充分に心
得ておく必要がある。前者は、一に動令の代りに用ひられ、後者は、數個の運動から
成立してゐる運動を、數詞を動令として練習させた後、その運動を一種の調子を以
て實行させる時に、用ひられるところのものである。この場合には、普通、豫令の前
後に「呼稱をつけて」といふ警語が附加される。時には運動中に「呼べ」といふ言葉

が用ひられる場合もある。呼稱を稱へさせる目的は、兒童が現に實行しつゝある運動の調律に確かでない時に、その調子を確實ならしめるために用ひられるのである。數詞が動令として用ひられる場合には、勿論各運動に先立ちて稱へられ、呼稱の時には、各動作の終りに發せられる。なほ、一定の調律に従つて稱へられ、且つ動作の終と、呼稱の終が一致するやうになされる。

一つの運動を、なほ繰り返して行はせやうとする場合に、指導者は一々號令を反覆する必要はない。その際には「續けて」といふ語を豫令として用ひ、動令として、數詞が、その運動の成り立つてゐる動作の數だけ用ひられるとよい。若しも、その際、運動が調律を以て繰返される時には「續けて——始め」といふ號令でその運動が續行される。なほ、その際、運動を休止させる場合には、「止め！」がかけられる。

場合によつては、二つの運動を一つの號令で、同時に實行させることがある。その際に用ひられる號令は、二つの運動の豫令と、最後の運動の動令から成り立つてゐる。「足尖を合し、臂を屈げ……屈げ！」「足を左右に開き、臂を上へ伸せ……伸せ！」

の如きはその例である。若し或る運動が二つの運動から成り立つてをり、その内の一つの運動は一つの動作、他の一つは二つの動作から成り立つてゐるとすると一つの運動は、他の運動の第二動と一緒に實行される。

以上は、號令の最も模型的なものについて述べたのであるが、實際はテイピカルな號令の用ひられることが少なく、反つて不規則なものが多く用ひられる。それは豫令を以て、實行さるべき運動の全部を云ひ表はさず、動令と合して初めて次に實施さるべき運動を云ひ表はすやり方である。例へば、

(豫令)

(休止)

(動令)

頭を後に……………屈げ！

踵を……………擧げ！

臂を上へ……………伸せ！

本來ならば

(豫令)

(休止)

(動令)

頭を後に屈指…………… 屈指(若くは始め!)

踵を挙げ…………… 挙げ!(同上)

臂を上へ伸せ…………… 伸せ!(同上)

と云ふべき筈であるが、實際は略された形式が多く用ひられる。

初心者、或は幼年兒童の場合には、テイビカルな形式を用ひられた方が一層よ。なほ略式の號令は、外國語の場合でも同様に用ひられる。例へば

(Explanation)

(Pause)

(Executive Word)

Headbackward…………… bend!

Heels…………… Raise!

Armsupward…………… Stretch!

號令が簡約されると、號令をかけるものには都合がよいが、兒童にとつては、それだけ六ヶ敷くなる。それは豫令だけでは運動の全部が表示されないからである。勿論、運動によつては、その場合でも、その豫令だけで判断出来るものもあるが、動令

の下るまでその運動の判然しないものもある。例へば「前へ……………進め!」「踵を……………挙げ!」の如きは「前へ」といふ豫令で、前進であることを判断し、「踵を」では挙げるより外に運動がないから、踵を挙げる運動であると判断するから、必ずしも動令を待たなくとも、運動を豫知することが出来るが、「臂を左右に……………」といふ豫令だけでは、その運動を察知することは出来ない。それは、左右に挙げるのか、左右に伸ばすのかが分らないからである。これはほんの一二の例に過ぎないが、要するに、略された號令は、テイビカルな號令よりも、兒童にとつては困難である。それ故に、初心者、幼年兒童に對する場合、若くは初心者、幼年兒童でなくとも、その運動が彼等に充分馴れつこになつてゐない間は、出来るだけ略さない方がよい。しかし、なれて來れば、兒童の負擔は漸次減じて來るし、指導者にとつては、精力と、時間を節約することになるから、略式によつた方が一層便利である。

さて、この號令の良し悪しといふことは、兒童の支配力の上に、重大な影響を與へるもので、「よき號令は半ば指導に成功せるものである」とさへ言はれてゐるほどで

あるから、號令の際には、指導者は確乎たる、正しい態度を以て、凡ての兒童が明瞭に聴取し得るやうな高聲で發せなければならぬ。非常なる努力をしなければ聴き取れないやうであつてはいけない。しかし、それかと云つて、必要以上に高聲に發したり、絶えず奴鳴り續けるやうなことは勿論よくない。かくすると、指導者も疲れるであらうし、兒童もそのため惱まされることになる。また、指導者が平生大聲を出しつけてゐると、必要な時に大聲を出してもこれによつて兒童の特別な注意を惹くことが出来なくなるといふ虞がある、また、指導者が號令を下す際に正しい姿勢を保持してゐると、彼の音聲を有効に使用することが出来、且つ疲勞を軽減し得るものであるから、特に姿勢に注意しなければならぬ。身體は眞直に、特に頭を高く保つがよいが、それかといつて、固くなつたりこぼつたりしては宜しくない。凡て態度は輕快に保つてゐるのでなければならぬ。

凡て號令の内には、指導者の個性精力、鋭敏及び熱心さが反映し、その號令を通して、以上のものが、兒童に傳達されるものである。それ故に、運動場に於ける兒童の活動は、指導者の號令、指導法の表現であるとも云へるわけである。

第六節 指導法

一 案を立てよ

體操指導の成績が擧がるかどうかは、先づ體操の指導に對する、立派な案があるかどうかによつて決まる。それ故に、指導案は、充分に考慮して作製されなければならぬ。

なほ、一時間、一時間に對する案の外に、一ケ年に對する計畫案が立つてゐなければならぬ。而して其の材料も、大體のところは、年齢及び性によりて決められるが、細かい點になると學級の大小によりて夫々異にされるべき筈のものである。

なほ、指導の時間數、體操に對する設備器具器械の數等、諸種の狀況によりて、案も變へらるべきであつて一樣には行かない。それ故に、尋常五年は何、六年は何と、一定の案を與へることは素より困難な事柄である。よし、與へられたにしてもそれ

は大體のところまである。

そのほか、これ等の案は、指導者の力量によつても變つてくる。即ち、指導者も、一ケ年の指導の後には、一ケ年の經驗を得、次の年には、若し同じ學年を受持つにしても、前年よりも一層進んだ案によつて、より進んだ指導をすることが出来るものである。

指導案を立てるに當つて、なほ考慮しなければならぬ點は、指導の主眼を凡ての兒童、凡ての生徒の能力を出来るだけ向上させると云ふ方面に向けられなければならないと言ふことである。

體操の目的は、凡ての兒童を最高度の身體的發達に持ち來すことであつて、決して、少數の熟練者を造ることではない、と言ふことを忘れてはならぬ。出来る兒童を良くするが弱くて、臆病な子供をかまはないと言ふやうなことは、指導者にとつて、非常な過失である。劣つてゐる兒童こそ、指導者の特別な援助と、激勵とを要するものである。

二 準備をよくせよ

凡て、何科によらず、指導の際に豫め準備を整へておかねばならぬ事は言ふまでもないが、特に體操の指導の際には出来るだけ準備を完全にしておく必要がある。指導者は豫め次の時間に使用される、器具器械を調べておき、學級の人員に應ずる必要な數だけ揃へておく様にしなければならぬ。

始業前に、夫々使用される位置まで運んでおくことが出来ない場合には、課業中彼の一號令で直ちに運び出されるやうに、平素から用意されておなければならぬ。また、砂場を利用する様な場合には、休憩時間内に豫め砂場を掘らせておくがよい。いざその器械を使用しようとするに當つて、すぐに使用の出来ないやうなことが起ると、時間の空費となるだけでなく、彼等の意氣込に影響してその熱心さを殺ぐことになるものである。

三 身長順に整頓せしめよ

體操を行ほせるために、兒童を整列せしめる時は、なるだけ、身長順に整列させ

るがよい。幾つかの組を合併して行はせるときも同様である。また児童を縦隊に並べて指導する際には、身長の小さな者を指導者の近くに位置せしめるやうに配するがよい。反対に、身長の高い者を前におくと、指導上不便が尠くない。また、前列になつた時と、後列に位置した時とによつて、児童が心理的に受ける影響の相異は相當大であるから、時々前後列の位置を交換させるがよい。

四 説明は簡明にせよ

新らしい運動を行はせる場合には、それについて説明を與へなければならぬが、その際、注意しなければならぬことは、説明は、緩かに、簡明にしなければならぬことである。決して、自分が上級の學校や講習會等で習つたやうな、六ヶ敷い理論的説明を與へてはいけない。自身解剖に明るいと云ふので、矢鱈に必要な筋の名を羅列したり、生理に造詣があると云ふので、諸器官の作用について難解の理窟を並べ立てるやうなことは、絶対に之を慎まねばならぬ。

また説明の際に、理論を多く言ひ過ぎる傾向から避けなければならぬと同時に、

説明が足らぬと言ふことのないやうに注意しなければならぬ。指導者が多く言つても、児童はそれを理解し得ないであらうし、若し解し得たにしても、その際特にどの點に注意しなければならぬかを忘れることになる。また、それかと言つて、少く言ふと、要領の捕捉が困難となる。

五 示範はよく見える位置でなせ

示範や説明の際には、指導者は、全級児童が、樂に見られる所に位置することが肝要である。それは、一つは、説明を樂に了解させる上からと、一つは、彼等の不注意を防ぐ上からこのことが必要なのである。

特別な注意を要する説明や、示範が與へられる時には、或る命令の下に指導者を挟んで二列に並べせ、若くは弧を造らせて、その内で説明なり示範なりを行ふがよい。若し助木、並行棒、若くは鐵棒等の器械を用ふる運動に就いての、説明の場合は、その器械の周圍で、圓若しくは半圓を作らせ、運動の性質によつて、或は側面から、或は前方から、また、或る場合には後方から見させるやうにする。

六 説明の後直ちに實行せしめよ

説明の際には、その説明と共に、或はその後直ちに運動の示範が必要である。それには、指導者自ら行ふか、若しくは、巧みな児童にやらせる。その際注意しなければならぬことは、説明なり示範なりが終つたならば、出来るだけ早く、児童に運動を行はせることである。如何なる場合でも、他の運動なり説明が中間に入るやうなことがあつてはならぬ。それには指導者は豫め、児童が直ちに運動を開始し得る様に、班の位置器具、器械の配合などを考慮しておく必要がある。

七 理論と實際とを並行せしめよ

説明し、示範したところの運動を、皆の者に實行させたならば、指導者は直ちに休憩を命じ、楽な姿勢を取らせておいてから、彼等の多數が、どんな間違ひをしたかに就いて説明する。かくして、児童にどんな形が正しいかと言ふことを充分理解させてから、再びその運動を實行させる。かやうにして理論と實際とが並行して進んで行くやうに指導する。勿論、これは一般の場合に付いて述べたのであつて、高

い程度の調齊力を要求するやうな所謂調齊運動に於ては別な方法が用ひられる。即ち巧緻運動、跳躍運動、及び平均運動のやうなものになると、運動の動作が複雑で、その経過が速かであるから、言葉で説明することは困難である。で、この種の運動を指導するには、良い示範をすることが最も便利である。例へば倒立運動を説明のみによつてやらせることになる、その要領を児童に會得させる事は、一寸困難であるが、その際倒立をして見せると、彼等は直ちに、その運動を了解する。この際、指導者に出来ない場合には、なし得る児童に代つて行はせるがよい。児童の示範であると幾分不完全であることをまぬがれないが、その際指導者は、彼の示した動作の缺陷を指摘して訂正してやるやうにする。この方法は、調齊運動の場合だけでなく、その他の場合にも屢々應用されてよい。

八 「動令」の前に過られ易き動作を先づ示せ

簡単な動作であつても、それが屢々間違はれるやうな動作がある。そんな場合にも、間違を起させてから、わざ／＼注意を與へ、やり直させるやうなことをしなく

とも指導者の僅かな注意でその過失を未然に防ぐことの出来る場合がある。

それには、間違を起し易いやうな運動のときには、特に豫令を心持ちゆるやかに、然も明瞭にかけると言ふことも大切であるが、それよりもその動作を先づ示すがい。例へば、臂を前に屈げる動作、手を頭上に組むやうな動作は、簡單ではあるが、屢過つて受け入れられ度々過失を惹き起すのであるが、そんな際にも、前者に對しては、臂を前に「の豫令で指導者先づ臂前屈の姿勢をとり、後、屈げ」の號令を下すやうにし、後者に對しても、手を頭上に「の豫令で指導者先づ頭上に組み、後、組み！」を命ずるやうにすると殆んど完全に過失が防がれるものである。

九 初心者には反對側の動作を示せ

指導者は、通常兒童と向ひ合ひになつてゐて指導してゐるから、左右對稱的でない動作を示す場合には、反對側の動作を示さねばならぬことになる。例へば「左手腰」の動作を兒童に示さうとすれば、指導者は「右手腰」の動作を示す必要があるのである。勿論兒童もだんく體操に親しんで來、指導者の動作は反對に現はれるも

のであると言ふことを諒解するやうになるとその必要はない。

なほ、この外に、指導者が兒童に背を向け同一の動作をしながら示範する場合も無いではないが、それでは管理に幾分のゆるみを生ずることになるから、兒童に背を向けるやうな方法は、なるだけ避けるがよい。

一〇 一時に一事を授けよ

一つの運動を兒童にやらせる場合には、種々の注文がある。正しい形、齊一、調律、速度、及び運動後の静止等がそれである。しかし、最初から、此等の多くの事項を一時に要求することは良くない。

一つを教へてゐる間は、暫く他のことを忘れなければならぬ。例へば「屈臂」を教へる際には、指導者は最初緩かに屈臂の動作を指導する。所謂おそ舉動で行はせる。それは、兒童が先づ、その運動の正しい經過を會得し得るために、また正しい姿勢、即ち屈臂姿勢を會得し得るために、このことが必要なのである。

先づこのことが出来てから、次に速度、力、齊一、筋の絶縁等について、段々と要求を

進めて行くやうにしなければならぬ。多くの動作から成り立つてゐる運動は、實際は獨立した運動である。それ故にこの種の運動を指導する時には個々の運動を先づ單獨に實行させるがよい。各運動が相當に練習されたならば今度はそれ等の運動と一緒に調律を以て行はせるやうにする。この場合の調律は指導者が決定してやる。後にその調律を彼等自身に稱呼させると、彼等はそれによつて、一層確かに調律に習慣づけられる。稱呼させると調律に確かでない者も、これによつて助けられて、調律を會得するやうになる。かくて調律が充分に理解されたならば、音聲の助けによらないで運動が續行される。かうなると、呼稱はもういらなくなる。呼稱をつける必要が無くなつても、兒童自身、心の中で呼稱させておく必要がある。かやうに稱呼しないで調律が整うやうになると、指導者は、兒童に運動を續行させてゐる間に、フォームの矯正が出来る機會が與へられる。若しこの状態にまで導かなかつたならば、調律が主要なものとなつて、それよりも一層重要なフォームが等閑にされることになる。

一一 出發姿勢の正否を先づ檢せよ

凡ての運動は、出發姿勢、若しくは準備姿勢から始まるものであるが、この最初の姿勢が正しくなくて、次に起る運動の経過が正しく行はれると言ふやうなことは極めて稀で、殆んど常に正しき運動は、正しき出發姿勢から得られるものであるから、運動の経過を正しくしやうと欲するならば、先づ兒童に正しい準備姿勢を要求しなければならぬ。

例へば、開脚直立姿勢で、體側屈運動を行はせやうとする際に、兒童に、正しい體側運動を要求しやうとするならば、先づ彼等に正しい開脚直立姿勢を強ひなければならぬことになる。

一二 誘導運動と整理運動は暗誦してゐるがよい

體操を指導する場合に、指導案に示された凡ての運動と、その順序を記憶してゐることが出来るならば、それに越したことはないわけであるが、若しもそのことが困難で、指導の途中で指導案を見なければならぬやうな場合でも、少くとも誘導

運動と整理運動中に現はれる運動だけは暗誦してゐる必要がある。それは、前にも述べたやうに、此等の運動は、訓練上特殊の目的を有してゐて、最初と終末とに於て一層秩序正しく規律的に運動せしめる必要があるからである。若し此際に、指導者が一々案を見るやうなことがあると、自然、指導の圓滑を缺くことになり、また指導者に對する信頼の念を減損するやうなこともなつて、訓練的效果を多少とも減殺するに至るものである。

一三 體の兩側に等量の運動を課せ

軀幹及び四肢の兩側を交互に運動させるやうな場合には、一側に與へる運動量と、他の側に與へる運動量とが出来ただけ等量になるやうに心掛けねばならぬ。これは、體操が、身體に均齊な發達を與へることを主要な目的の一つに數へてゐることを考へると、直ちにこのことが諒解される筈であるが、實際になると、この見易き道理が忘れられる場合が少くない。

例へば、脚懸上を指導するやうな場合には、本來ならば左右とも同様に練習され

なければならぬのであるが、多くの指導は一側に限つて行はれる。跳上下の指導に際しても、踏切足が殆んど常に一定される。併しこれは、明かに良くないことであるから、兩側に等量の運動を與へるやうにし、努めて發育の偏頗に趨くことから避けなければならぬ。

一四 上體後屈運動の後には調節運動を施せ

上體後屈運動の後には、原則として、腰椎部を幾分後屈するところの運動を附加して行はれる。これは上體後屈運動の時に多少とも腰椎が一層前屈されることになるからである。この調節運動としては、通常「體前下屈」「懸垂」「高舉股」等の運動が適用される。この場合における調節運動の分量は、前に行はれた「上體後屈運動」の分量に相應して課せられる。

指導上の注意としては、「上體後屈運動」が終ると、引續いて直ちにこの調節運動を課するやうにするがよい。決して別個の運動のやうに取扱かつてはならない。

一五 平均運動は連續的に行へ

器具を使はずに、徒手で行はれる平均運動の場合にはそうではないが平均臺、横木等を使用して行はれる場合には、器具の数の不足することから、巧みに器具を使はないと本運動のために多くの時間を費消することゝなるから、そんな場合には、一個の平均臺についても一時に一人づゝ行ふのでなくて、引續き數名のものが同時に平均臺上にあるやうに指導するがよい。

なほ、平均臺の前後數歩の間に於て、平均運動を行はしめるのもよい。そんな際には、臂脚の姿勢は適當に變更されることを要し、終始一貫、同一姿勢を保たしめてはいけない。

一六 走の後は調節運動を課せ

持久走の後に調節運動を課さなければならぬ事は云ふ迄もないが、たとへ短時間の疾走後でも、必ず何等かの調節運動を行はせるやうにし、走よりいきなり停止を命ずるやうなことがあつてはならぬ。走の後は歩を命じ後停止に移るのを原則とする。若し歩を行はせることが出来ないで、己むを得ず停止させるやうな

場合には、調節運動として、舉踵、半屈膝、屈膝、舉股等の下肢運動を行はせるか、若くは若干の足踏を課するがよい。なほその後に呼吸運動を附加するやうなことも相當に有效であるが、それかと言つて、走の直後に呼吸運動を課してはならぬ。走と呼吸運動との間には必ず何等かの形の調節運動を挿入する必要がある。

一七 跳躍運動の後は批判を加へよ

どの種の運動でも、或る程度の批判を與へてやることは、體操に興味を持たせる上に大切なことではあるが、その中でも跳躍運動は、概してその経過が速かで、自己の出來榮に對する自覺を得ることが困難であるから、自己批判の材料として他人の批判を必要とする。

而して、その際における指導者の適當なる批判は、彼等に技術の練習に對する目標を與へることになり、體操に對する興味を一層強めることになるものであるから、特に跳躍運動の際には、指導者は、各兒童の跳躍にいつて一々簡明な批判を與へてやる必要がある。

一八 補助は器械に近接してなせ

運動の進度が漸進的であればあるほど過失の度合も尠く、補助の必要も一層尠くて済むわけであるが、それでも指導の實際になると、進度を幾分急激に進めるやうな場合も生じて来るから、そんな場合には、危険を豫防する爲に補助の必要が生ずるのである。

さて、補助の際には、徒手の場合には、なるだけ兒童に接近してゐて補助することを要し、器械を用ひる際にもなるだけ器械に接近して之を授けるがよい。そうでないといふと補助を要する瞬間の急に應じ得ないものである。

一九 調節運動を必要に應じて附加せよ

上體後屈運動の後には、「體前屈」「懸垂」「高舉股」等の運動を調節運動として課さなければならぬと言ふことは前に述べた。また、走の後にも緩徐な脚運動を附加しなければならぬといふ注意も與へておいた。併し調節運動の必要なのはこの二つの場合だけではない。その他、凡て努力的な運動、呼吸が幾分でも餘計に制限さ

せるやうな運動の後には同様に調節運動が必要なのである。それ故に、指導者は、絶えず何時、如何なる種類の調節運動を課すべきかに注意し、必意に應じ適當な調節運動を附加することを忘れてはならぬ。

二〇 傷害を豫防せよ

體操指導の際には指導者は、傷害を防ぐために、常に必要な注意を怠つてはならぬ。これは、武道を指導する場合でも、遊戯を指導する場合でも同様である。體操器械の中に、幾つかの古い物があるやうな場合には、指導者は断えず注意して、それが使用に堪え得るかどうかと言ふことを檢しておく必要がある。例へば鐵棒の枕木が腐つてゐないか、吊繩が丈夫であるかどうかを檢査する必要がある。地方の學校などを參觀すると、回旋塔の柱が今にも腐つて倒れそうになつてゐるのを、そのままにしておいたり、横木の柱に打たれた釘が頭を出してゐて、兒童がそれに觸れて身體を損傷する虞れがあるのを放つておいたりしてゐるのを見受けることがあるが、此等は勿論よくないことである。

指導に際し、横木を使用する前には、豫め横木に栓がさゝれてゐるかどうかを検する必要がある。そうでないと、さゝつてゐないのに懸垂したりして、思はず傷我をするやうな場合が無いとも限らない。横木を挙げ降しする際に、その下に子供を立たせておいてはいけない。安全であると思はれるやうな際でもこの注意が肝要である。なほ、危険防止の方法として、困難な運動を課し、殊にそれが新らしい教材であるやうな場合には、そこに確かな補助者を立たせておく必要がある。これは、懸垂運動、跳躍運動を課する場合に於て特にそうである。しかし、その補助については、最初の間には、於てだけ必要なもので、いつまでも必要であると言ふのではない。中には、十分に練習された教材で、然も毫も危険の虞のなさやうな場合にも、補助者を立たせ、自身補助者となるやうなことがあるが、それはよくない。だん／＼補助を少くし、或は全くやめて、児童をして漸次自己を信頼するやうに習慣づける必要がある。いつまでも補助者にたよらせるやうな指導法を用ひてはいけない。しかし、實際いつまでも補助が必要であるとすれば、それは明かに児童の能

力に過ぎた材料であることを知らねばならぬ。そんな場合には、教材を變へるがよい。指導の進度が漸進的であればあるほど補助の必要は一層少くてよいわけである。

二一 自習を命ぜよ

體操の指導は、一般には、一齊指導によつてゐるが、若し、時々、児童に自習を命じ、彼等の自由活動に任せると、彼等をして六ヶ敷い運動を一層容易に學ばしめ、またその要領を、より樂に會得させることが出来るると云ふ利益がある。例へば、轉向とか、倒立とかの動作を指導するやうな場合に、その要領を、一通り説明して後、號令によつて一齊にやらせると言ふのは、普通に用ひられる方法であるが、それよりも説明の後、「各個に自習始め！」と言つたやうな命令の下に、彼等に自習させると、児童は、反つて、容易にその要領を會得し得るものである。

なほまた、矯正も、一層樂に出来る。出来る者にはそのまゝ練習させておいて、まづい者に注意を與へ、矯正を施してやることも出来る。一齊指導によると、出來な

い兒童の矯正されてゐる間、出来る者は待つてゐなければならぬことになるものであるが、この方法によるとその心配はない。

二二 班別指導

體操指導は通常限られた時間内に行はれるのであるから、授業時間中は断えず皆の者を活動の状態に入れておく必要がある。よし常に活動させておくことが出来なくとも、出来るだけ休止して他の者がやつてゐるのを傍観してゐる時間を短くすることは極めて大切な事柄である。これは號令によつて、一齊に出来るやうな運動の場合は問題はないが、これが或る種類の懸垂運動、平均運動、跳躍運動等のやうな個人的性質の運動になると、中々それが出来にくい。級の人数が多数であると言ふやうな場合には、その困難の程度も、一層増して来る。然るに、そんな場合に處して、なほ生徒を規律的にし、断えず活動させて行くには、班別指導による外はない。即ち、こんな場合には、兒童を級の大きさ、器械の數等によつて、幾つかの班に分ける。班として最も都合のよい人数は、六人から十人までである。而して各班

に班長がおかれる。班長は體操の技術に優れてゐて、然かも相當に生徒間に信用のある者から擇ばれるとよい。班長の任務は、命ぜられた器械なり、設備のある場所に、班の者を連れて行き、必要な場合には、道具を取出し、装置し、或は片付けの世話をなし、且運動を處理し、組の者が満足に運動を實行するか、どうかを、指導者に代つて監督することにある。運動に對する準備が整つたならば、彼は先づ、命ぜられた運動を行ひ、他の者をして、それに従つて、同一の運動を次々に行はせる。指導者の命令次第によつて、或る場合には、同一の運動を、二、三回練習すると、更に他の運動に移ることもある。その際、指導者は、凡ての班に、注意を向ける必要がある。一つの班から、他の班に行き、必要な場合には、援助を與へる。勿論、一つの班にゐる場合でも、全體の者に注意をくばらなければならぬことは言ふまでもない。若し、或る班の者が、困難な運動をやつてゐるので、その班についてゐる必要があると思惟したならば、その班の援助にかゝつてゐてもよいが、しかし、その場合でも、全體の班の行動がよく見える場所に位置することが大切である。班別でやらせる際、時々一

つの班の者に、或る運動を、實行させて、他の班の者に、見させると言ふやうなこともやらせてよい。而して、それに對して意見を述べたり、批評し合つたりすると、正しい形不正の形に對する觀察の能力が向上せられ、且つ體操に對する、愉快と興味を増すものである。また、或る場合には、班と班との間で、運動の技術、或は速さを競はせるやうなことをするのもよい。速さを競ふと言ふのは、例へば、連続跳を時間で競争させるやうな場合を言ふのである。

二三 體操場の整理

體操場を、整頓しておくことは、訓練上から見て大切なばかりでなく、兒童に秩序の習慣を養ふ上から見て有意義の事である。されば、體操の際に使用する器具器械の類は、物置内の所定の位置に、整頓しておかねばならぬ。綱引用の綱、跳繩等は適當の場所に、巻いて了つておくがよい。マット、腰掛、平均臺、跳箱、踏切板等も、所定の位置におかねければならぬ。なほ、運動場、體操室を清潔にすることも、兒童生徒の義務として、その役目を分擔させなければならぬ。尙運動場を汚す原因を除かせ

るやうにするがよい。若し、その學校の體操室が下靴で上らないで、上靴を用ひる規定になつてゐる學校では、この規定を嚴守せしめなければならぬ。

體操の際に、種々の器具を持出し、また、片付けるやうな場合が少くないが、このやうな際にも、指導者は、斷えず注意して、その際の勤勞が平等に分配されてゐるかどうかを嚴重に監視する必要がある。それをするには、時々、取片付けの際に、兒童に片付けさせやうとする跳箱なり、マットなりの周圍に、適當に位置させる。例へば「先頭より何番までは、マット、何番までは、跳箱に！」と言ふやうな命令を下し、敏速にその位置につかせ、それ片付け！の號令で、一齊に片付けさせるやうなものも一方法である。かくすると、兒童に協同して働くことに習慣づけることが出来る。また、少數の眞面目な子供が、マットを引きづつて行き、横着な者が何もしないで逃げて行くと、言ふやうな不公平を除くことが出来る。かゝる不公平な状態をそのままにしておくと、彼等の間に結局眞面目にするか損であると言ふやうな、不健全な思想を養ふことになり、相擧つて利己的に傾くやうになるものである。然るに、先に

述べたやうにして、協同して片付けさせると、協同して働けば、重い道具も軽く、困難な仕事も一層樂に行へるといふ思想を、兒童の心の裡に植え付けることになる。それ故に、指導者は、道具を整理するために使はれる時間を、決して、徒費されるものと考へてはいけない。反つて、この時こそ、教育上最も有意義に使はれてゐるものである。兒童に協力の精神を培ひ、勞働を樂しむ習慣をつける上に、絶好の機會である。

なほこれは、兒童の態度に關する事柄であるが、體操室への出入の際には、靜かにするやうに慣らさなければならぬ。或は、器械に向つて急ぐやうな場合、物置への出入等の場合にも、押ししたり、衝き合つたりさせてはいけない。また、指導者が指導してゐる際に、彼と、級友との間を横切つたり、殊に走つたりするやうなことを許してはならない。指導者の後ろを行くやうに教へるがよい。一つの器械から他の器械に移る場合、或は列中から出て、一つの器械に着く場合、それから列中にかへる場合等に於ては、敏速であることを要するが、混雜させてはいけない。要するに指

導者は、凡ての場合に、良い行動、立派な振舞を兒童に要求しなければならぬ。このことは指導時間外に於ても同様である。

二四 兒童の心持になれ

これまで、體操の指導に關して種々の注意を述べたが、此等の事柄は、體操指導の凡ての場合に適應されてよいが、幼年兒童に對しては、更に特殊の注意が必要である。即ち尋常一、二年の兒童、年齢から云ふと七、八歳の兒童に對しては、特別の注意を必要とする。その中でも最も工夫を要するのは、説明の仕方と、號令のかけ方とである。

幼年兒童に、體操の必要を理解させることは、困難であり、技それ自身に興味を得させるやうなことも至難であるから、特にこの時代の子供に旺盛な彼等の想像力に訴へそれによつて體操に興味を持たせるやうにしなければならぬ。かくすると、比較的興味の少い運動に對しても相當の興味と、熱心とを示すやうになるものである。さて運動の際に兒童の想像力を活躍させるには如何にすればよいか

といふに例へば、兒童に幅跳を指導する際に、たゞ幅跳の要領だけを説明して、跳ばせても彼等の興味を惹き起すことは困難であるから、その際には地上に白線を二條ひき、彼等に告げる。「學校からの歸りに急に大水が出て、道に小溝が出来た。歸るには、是非ともそれを跳び越さなければならぬ。今その溝を跳び越す稽古をするのです。さあ飛びませう」といつた具合に、平易な言葉で、兒童にこのやうな場合を想像させてやらせると、彼等は、幅跳の動作に對して一層興味を起し、全力をその仕事の中に傾倒させることになる。この方法で説明が出来ないやうな運動は、示範によつて指導されなければならぬ。また、指導者は屢々自身で運動の示範をなすだけでなく、時々巧みな兒童にそれを行はせて、皆の者に見させるやうにする。かくすると、兒童は一層よくその運動を理解し、漸次興味を持つやうになるものである。

次に號令について少しく述べるが、幼年兒童に對して用ひられる號令は、普通の號令ではいけない。彼等に向つて發せられる號令は、一度指導者によつて示範さ

れた運動の短い説明でなければならぬ。彼等が運動を行ふ用意をして立つてゐる時には、指導者の示範が屢々號令の代りをする。而して「動令」として「そら」とか「來い」とか、「始め」とかの語が用ひられる。或は、吹笛、拍手等を以て動令の代りとなる。しかし、之は幼年兒童の場合に限つて用ひられるので、相當の年齢に達したものに對しては、なるだけ正規の號令を用ひるやうにしなければならぬ。我が國では、幼年兒童に用ひらる「そら」とか、「來い」とか、「よし來た」とかの言葉を、青年、殊に大人に對してまでも適用せんとするやうな者もあるやうであり、また好んでそれを眞似やうと努力してゐるやうな者もあるが、これは、號令の誤用であつて、決して眞似るべき性質のものではない。

二五 虚弱兒に注意せよ

體操指導者が、直接取扱ふのは、兒童の身體であるから、兒童の身體狀況については、充分な理解を有つてをる必要がある。そのためには、學校醫と協調して仕事をすることがよい。なほ、出來得れば學校で行はれる兒童の身體検査に立會ふやうにす

る。父兄や保護者の要求によつて、學校は兒童の體操の一部若くは全部を免除してやることがある。世間では、そんな際に體操の指導者が硬論を主張してその免除に反對し、ために家庭と學校との間に、感情の不和を生ぜしめるといふやうなことも尠くないやうであるが、かゝる際にも、指導者はつとめて、校醫と協調を遂げ、家庭、學校間の感情の阻隔を惹起するやうなことをないやうに注意しなければならぬ。その際とても、必要以上に、體操を免除するやうなことは勿論よろしくない。

實際、兒童の氣分の勝れぬこと及び無器用等が因をなし要求する動作が出来ないとか、或は、不具などのために思ふやうに運動の出来ないやうな場合があつても指導者は、彼等の無能を責めてはいけない。こんな場合には指導者は反つて、彼等に同情を示さなければならぬ。不快でもなく、疾病でもないのに見學したり、缺席を申出るやうな者があれば、それは、兒童を叱る前に、指導者自ら反省して見る必要がある。指導者は、兒童をして、體操を行ふことを好むやうに指導しなければならぬ義務がある。それには合法的で、愉快な指導を必要とするが體操室で行ふ場合

には特に、室内を清潔にし、換氣をよくすることが肝要である。

なほまた指導者によつて考慮されなければならない事柄は、兒童によつて、その力なり、器用さなり、持久さなりに、非常に差があるといふことである。更に、彼等の健康状態も非常に違つてゐる。それ故に、指導者にとつて何よりも大切なことは、指導の對稱である兒童を、充分に知ると云ふことである。彼等をよく了解すると、如何に取扱ふべきかといふやうなことは、自ら會得されるわけである。而して、若し或る兒童に對して不適の運動があつたならば、その場合には、彼にその運動を免除してやるか、その回数を減するか、或は他にその代りの運動を擇んでそれを實行させるがよい。これは、強い懸垂運動や、烈しい跳躍運動をやらせる場合に、屢々起る問題である。臂力が弱くて、屈臂が出来ないやうな兒童には、他の者には屈臂を實行させておくが、その者にだけ伸臂懸垂をやらせるやうなものも、虚弱者を取扱ふ一例である。皆の者に七回跳ばせるところを、或る兒童には五回なり、三回なり跳ばせるのも他の例である。なほ疾走を命じた場合、これは、特に持久走の場合に應

用されるが、平生から虚弱な児童には、疲勞を感じたならばすぐ列外に出て歩に移るやうに命じておくとか、或は指導者がある顔色なり、呼吸の様子を察して、その疾走の一部の虚弱児に對する適否を察し、少しでも無理があると思惟したならば、その児童に、歩なり休息なりを命ずるやうにするとよい。

なほ、春機發動期に於ては、児童の身心に大なる變化の現はれる時期であるから、彼等の取扱に對しては、特別な注意を拂はなければならぬ。なほこの時期に於ては、他の何れの時期よりも、速かに成長するものであるから、幾分でも呼吸を制限するやうな運動及び心臓に強い努力を要求するやうな運動に對しては、特別な注意を必要とする。又、他の者はうまく實行し得るに係らず、一部の者にはその運動を免除してやらなければならぬやうな場合もある。その他、指導者は一部の児童の間に見出される神経過敏、臆病等に對しても意を用ひなければならぬ。而して、此等の子供に對しては、特に注意して、高い横木の上で運動させたり、その児童が特にいやがるやうな運動をやらせたりしてはいけない。指導者は彼に適する運動

の標準を漸次高めて行き、これに慣れさせるやうにしなければならぬ。なほ此等の臆病な児童に對しては、屢々鼓舞激勵の言葉をかけてやるがよい。

二六 障をつくるな

子供といふものは、瞬時もじつとしてゐることの出来ないものである。それ故に、體操指導の際に彼等に直立姿勢を命じたまゝ、活動させないで永くじつとさせておくやうなことがあると、児童は自然不注意になり、悪戯をするやうになるものである。之に反して、彼等を絶え間なく活動の状態に入れておくと、彼等の注意が、當面のことに、絶えず向けられてゐることになるから、従つて、彼等の間に秩序を維持し、訓練をなす上に、一層便利である。然るに、世間にはよく子供を、じつとさせておいて、そのために、彼等が悪戯をしたからと云つて、小言を云ふやうな指導者を見受けるが、この場合、叱責や、處罰を與へるよりも、運動させるのが一番よい方法である。

それ故に、指導者は、指導案を造るに當つて、充分注意して、指導の際に障が出来な

いやうに、念を入れて立案することが肝要である。それには、種々の注意なり、方法があるであらうが、子供を幾つかの班に分けて、運動させるやうにするのも、一つの方法である。これは、特に、大きな學級を指導するやうな時に、一層その必要が生ずる。この注意の他に大切なことは、指導者は指導の際に一つの運動をやらせた後に、引き續き直ちに他の命令を發し得なければならぬといふことである。一つの運動を課した後、次の運動を命ずる前に、考へるやうなことをして、多少とも、時間をとるやうなことがあつてはならぬ。なほまた矯正のために餘分の時間をとるやうなことなく、矯正や激勵の語が次から次へと引續いて出るやうでなければならぬ。そのほか、指導者は常に潑刺たる元氣を示し、運動場を始終彼の元氣で横溢せしめるやうに、心がけなければならぬ。

兒童は、極めて敏感なものであるから、指導者が號令なり、命令を發する際の態度によつて、彼が幾分でも躊躇してゐるか、どうかといふこと及びその命ずることに多少でも、疑問を有してゐるか、否かといふことを直ちに感知し得るものである。

而して、一度彼等が、現に指導者が命じてゐる事に對して、指導者自身が、確信を有してゐないといふことを感知すると、彼等は最早や、その指導者の命令をきかなくなる。かうなると、その指導者は、兒童に對する支配力を失ふことになる。しかし、指導者も神様でないから、時には指導の途中で、考へる必要の生ずることもあるが、そんな場合には、如何にすればよいかと云ふに、指導者は直ちに、彼等に「休め」を命じ、彼等に自然の休止を得させておいて、それから、熟考するやうにするがよい。かやうな方法を用ひると、途中で考へても、彼等に對する支配力を喪失するやうなことはない。かやうに云つても、指導の途中で、指導案を見るやうな場合には、いつでも一々休めを命じてかからなければならぬといふのではなくて、比較的永い考慮を要するやうな場合について述べたのである。

二七 矯正

體操科の指導中で、最も重要な仕事の一つは、體操の際、兒童によつて犯された過失を矯正してやると云ふことである。それは、體操といふものは、他の運動と違つ

て身體の發育を促進させるといふこと以外に、不正な姿勢を矯正すると云ふ使命を有してゐるからである。それ故に、指導者は、彼等の姿勢の正、不正、及び運動過程の正、不正を直ちに覺知し、それを速かに矯正し得るだけの能力を有してゐなければならぬ。しかし、その際重大な過失と些細な缺點との間に、充分見分けが付かなければならぬ。而して、主要なる缺點を早く矯正し、比較的些細な缺點を後に矯正するやうにするがよい。なほ、その過失を、容易に見得るためには、指導者は、生徒に對して、全體が見え得る位置にある必要がある。而して、ある種類の運動の過失は、側方から容易に見られ、或るものは、後方若くは前方から一層容易に見られる。

而して、一度過失が発見された時は、如何なる方法で矯正するかと云ふに、それはその過失の種類及び、それが多數者によつて犯されてゐるか、又は少數者の間に起されてゐるか等によつて、矯正法も違つて來る。即ち過失によつて、それがごく些細な過失のやうに見えても、實はそれが重大な過失であつたり、大きな缺點のやうに見えて、實際は何でもないやうな場合もある。その時には、小かな過失は、暫くは

つておいても、大きな過失を先に矯正するやうにしなければならぬ。また、この過失が、多數者によつて犯されてゐる時には、指導者は、「休め！」を命じて一同を休ませておいてから、その過失について、詳細に説明する。なほ、如何にして、それが避け得られるか等について、彼等に注意を與へる。またなし得れば、誤まつてゐる姿勢なり運動が、如何なる害を、吾等にあたへるかといふやうなことについて、わかり易い言葉で彼等に話してきかせることも、矯正法として有効な方法であると云へる。例へば、ごく幼少な兒童にも、猫背の姿勢と正しい姿勢の相違してゐること及び猫背の姿勢で行はれる運動と、正しい姿勢で行はれる運動との相違點について、彼等に觀察させ後の場合の方がより美しく、一層効果が大きいといふことをも理解させることが出来るものである。

過失の説明は、原則として、その運動を行つて見せて、之によつて、その説明を助けるやうにするがよい。その場合に、犯されたる過失の例と、正しい例との二つを示すと、彼等をして一層容易く要領を理解させることが出来るものである。かやう

にして過失が明瞭になつても、彼等がなほ、屢々過失を犯す場合がある。このやうな場合には運動が實行されてゐる間は絶えず單簡な警句によつて正してやる。例へば、「頭を擧げ！」「肩を引け！」「膝を伸せ！」等。この種の矯正は絶えず繰り返さねなければならぬ。しかし、この警句に従ひ得るやうに、相當力強くよばれる必要がある。なほこの命令は落着いた、確かりした、然かも、活氣に充ちた態度で與へられなければならぬ。如何なることがあつても、叱責的な調子を用ひたり、高壓的な態度を以てしてはいけない。

この警句は、凡ての兒童に對してあるが、若し、一部の者に對して云ふ時には、指導者は特にその方向に眼を注ぎ、若くは、その方向を指して、彼等をして、それを感知せしめなければならぬ。また過失を犯した者の名をよぶのもよい。その際には、絶えず言葉の上で矯正をつゞけながら、一人の兒童から、速かに他の兒童の傍に歩いて行く。又特に大きな過失に陥つてゐる者に對しては、指導者の手で、之を助けて、正しい姿勢に持ち來してやるやうにする。さてこの矯正法は、兒童が困難な努

力的な姿勢をとつてゐる場合には、ごく短時間の矯正に止めるやうにするがよい。そうでないと、兒童は勞れて、一層その姿勢を崩すことになる。かくなると、これまでに正しい姿勢で行つてゐた者までが、疲勞の結果悪い姿勢をとるやうになる。すると矯正されて得た利益より、餘計な損失をしたことになるものであるから、運動中における長い矯正は之を慎まなければならぬ。それ故に、手を觸れて矯正する方法は、有効ではあるが、これは、比較的、多くの時間をとる缺點があるから、あまり屢々用ひてはいけない。

また或る場合には、彼等にお互に矯正し合ふやうに指導するがよい。また、自身で矯正するやうにさせるもよい。例へば、「臂上伸」の姿勢をとらせたやうな場合には、各自に仰向いて、彼等の臂を見させる。すると、彼自らの過失に氣付き、自分でそれを矯正することになる。この方法によると、彼の筋覺が訓練され、身體の種々の部分が、どのやうに他と關係してゐるか、といふことに對する體印象フィジカライムプレジエン俗に云ふ體的自覺を得させることが出来る利益がある。それ故に、機會ある毎に、兒童に、彼

自身の過失について、自覚させるために、自分で自身を矯正させるこの方法は良い方法であるといつてよい。しかし、遺憾なことは運動の間に、児童がこの方法によつて、自身で矯正し得る運動が割合に尠いといふことである。若し體操場の片隅にでも、自分の姿勢を各方面から見得るやうな鏡でも備付けることが出来たならば、姿勢の不正を矯正する上に非常に便利であるに違ひない。これは、單に體操場に限らず、教室の出入口、廊下の隅控室、洗面所等に備付けると一層便利であらう。

運動實施中に、一部の児童の内に手輕に矯正出来ないやうな過失が犯されてゐることが發見されても、それを矯正するために、他の者を待たせておいてはいけない。課業がすんでから、それを矯正してやるか、或はその後班別になつて運動してゐるやうな時に矯正してやるやうにするがよい。なほ、指導者の注意しなければならぬ點は、彼の命令なり、警句なりが常に児童によつて充分に實行されてゐるか、どうかといふことを、嚴密に監視しなければならぬといふことである。例へば、一とたび「跳躍の着陸は半屈膝、歸る時は、走によらなければならぬ」と命じたな

らば、各児童が、それを實行してゐるかどうかと云ふことを見なければならぬ。命じ放なしにほつておくやうなことがあると、遂には児童は、指導者の命令を輕視し、且つ不確實な動作をするやうになり、訓練上宜しくない結果を持ち來すものである。されば指導者は、明瞭に児童の「不能」と「爲さない」との區別を明らかにし得なければならぬ。能力の不足は、過失とは見做されない。これは、責めるべき性質のものではなくて、反つて、同情を寄せてやるべき管のものである。なほ、激動なり助力によつて、實行させてやるべき性質のものである。生徒に、彼の能力に過ぎてる事を要求するのは、これは彼の身神を傷ふだけでなく、訓育をも害するに至るものであるから、指導者たるものは充分注意して、そのやうなことの無いやうにしなければならぬ。

第七節 指導上の注意

一 兒童の前を跳ね廻るな

體操を行つてゐる級クラスの前を無闇に跳び廻ると、兒童の精神を動搖させることになり、體操に必要な落着を失はせることになるから、指導者は、彼等の前を無闇に動き廻ることは慎まなければならぬ。

斯やうに云つても、動くことが絶対に悪いと云ふのではない。動く場合には目的を以て動け、即ち必要に応じて動けと云ふのである。必要があり、目的を以つて動き廻ることは毫も差支ない。

二 直立姿勢をとらせたまゝ説明するな

ごく短い注意を與へる場合は別であるが、少し長い説明をあたへたり、若くは示範するやうな場合には先づ「休め」を命じ、自由な姿勢で、傾聽せしめ注視させるやうにするがよい。所謂直立不動の姿勢を保たせておきながら長い説明を與へるやうな事があると、兒童は指導者の指圖を待たないで、自分で姿勢をくづすものである。それで、最初から休めを命ずるやうにした方が兒童の訓練上一層よい。

三 列を開かせ過ぎるな

體操を行ふためには、各個に對し相當の場所がある。即ち體操を支障なく行ふためには前後、左右に位置してゐる者から相當の距離と間隔とが必要である。それで、體操を行はせる場合には、通常、體操の列に開かせるのであるが、それも、出来るだけ最小限度の擴がりに止め、擴がらせ過ぎる弊を避けねばならぬ。

列は廣くなればなるほど、指導、矯正に不便を増し、兒童を掌握する上に一層の困難を生ずることになるから、必要な最大の空間は前後か、若くは左右に於てこれをとることにし、一方は最小限度の距離にするがよい。

四 難解な術語を使うな

専門によつて夫々多少の術語といふものがある。その内には誰にも容易に通ずるやうな語もあれば、その道の人だけにだけしか通ぜぬやうな言葉もある。而して、この内で容易な言葉は別であるが、六ヶ敷くて一寸素人には通じないやうな言葉は、夫は専門家の間にだけ用ひらるべき性質のもので、無闇に専門以外の人に用ひてはいけない。體操に關しても多くの術語を有し、或るものは専門家だけにしか

理解されないやうなものもある。此等の語は、決して素人、殊に智能の發達のなほ幼稚な兒童に適用せられてはいけない。體操に關する用語の如きも兒童が現在有してゐる知識の程度に相應すべきことを忘れてはならぬ。

五 行進をやらせ過ぎるな

歩及び走の運動は、兒童に歩、走に關する正しい形を與へ、持久力を養成する上に非常に効果ある運動であるが、狹隘な體操室や運動場で、長時間引續いて之を行はせると、兒童の身心に過勞を起させることになるから、指導者は此等の點に關しても深い注意を拂ひ、餘り長時間の行進を課してはならぬ。經驗の深い指導者の一人は、體操時間に行はれる持久走は相當訓練された兒童に對しても五分を超させてはいけないと主張してゐる。殊に塵埃のひどい、通氣の充分でない室内で、長時間の行進を行はせるやうなことは絶対に之を避けなければならぬ。

六 跳躍運動を省略するな

跳躍運動は、運動の効果の上から見ても、興味の上から考へても、極めて價値の多

い運動であるから、若し何かの都合で、指導案から、多くの運動が省略されるやうな場合でも、跳躍運動だけは省かぬがよい。また、その分量に於てもなるだけ減ぜぬやうにし、どんな場合に於ても跳躍運動だけは充分にやらせ得るやうに立案し指導されなければならぬ。

七 一部の者を矯正してゐる間他の者に努力的な姿勢を保たせるな

兒童の一部に、姿勢を間違へたり、運動の經過を過つたやうな者を發見しても、それが相當努力的な姿勢で行はれてゐる場合には、一同を一度もとの姿勢に歸らせ、樂な體勢に復させてから、その不正を指摘して矯正してやるやうにするがよい。その場合でも、不正に陥つた數人の兒童だけについて注意を與へるのでなく、クラス全體を對稱として説明するやうにするがよい。どんな場合でも、他の者を努力的な姿勢に止らせておいて、一部の者を矯正するやうなことがあつてはならぬ。これは級全體クラスに向つて注意を與へる場合でも同様である。

八 緊張を缺く態度をとるな

指導者の態度の良し悪しは、児童の心持に影響することが大であるから、指導者は指導の際には特に氣をつけて、自己の態度を正しく保つことが肝要である。假りにも、クラスの前でポケットに両手をつき込んでゐるとか、腕組をして立つてゐるやうなことがあつてはならぬ。その他少くとも緊張を缺くやうな態度は、嚴に之を慎しまなければならぬ。

九 児童を強く扱ふな

姿勢や運動の経過を矯正するのに、指導者の手を以てする場合がある。そんな場合でも、軽い觸接によるを原則とし、決して強力を用ひてはならぬ。指導者が強い壓迫を加へると、自然にそれに相應した抵抗力を出すことになり、多くの力を使ふ割合にその効果の顯はれないものである。そんな場合でも最初児童に「力を抜いて」との注意を與へた後、力を用ひるやうにすると、反つて効果の多いものである。なほ、児童は、手荒く扱ふと、彼等の反抗心を高め、自然、教育的効果を減殺することになるから、如何なる場合でも、児童を手荒く扱ふことは之を避けなければならぬ。

特に顔面及び頭部を扱ふことは、徒らに彼等を興奮させる結果になるから、これは一層慎まなければならぬ。

一〇 やかましく罵るな

児童が容易な運動を間違へたり、思ふやうに動かなかつたり、屢々同一の過失を繰返すやうな事があつても、決して之を口やかましく罵るやうなことがあつてはならぬ。そんな場合に罵詈雑言、怒聲を發することは、反つて指導者の威嚴を損し、徒らに彼等を興奮させることになるから、指導者はかやうな際にも、努めて教育者たるの態度を失はず、反つて一層落着いた態度で、児童に臨むやうにしなければならぬ。

一一 誤り易い児童を先頭に立たせるな

多くの児童の中には、常に運動の動作を誤り、或は一般の調律に合はないやうな者があるものであるが、かゝる児童は、なるだけ先頭に立たせぬがよい。それは列中の者は、先頭の動作に一致させたがるものであり、殊に行進の際には、先頭にその

足並を合さなければならぬのであるから、若し先頭に運動を間違へたり、調律の不定な者がゐると、多數の者に悪影響を與へることになるからである。

一二 呼吸運動の際に呼吸のリズムを無視するな

呼吸運動といふ中にも幾つもの種類があるから、一樣には云へないが、出来るだけ呼吸の自然的調律から離れないやうに指導するがよい。殊に、之が努力的な運動持久的な運動若くは呼吸の幾分でも餘計に制限されるやうな運動の後に調節運動として行はれる場合には、一層その必要がある。勿論こゝで云ふ自然的調律とは、平靜な状態に於ける調律を意味するのでなくて、場合々々に於ける自然的リズムを意味するのである。例へば、強い跳躍運動の後とか、持久走の後には呼吸の自然的調律は、幾分ふだんの状態より促進されてゐるが、こゝで呼吸運動が行はれる場合には、その呼吸運動の調律は、その促進された呼吸の調律に合致するやうに指導されなければならぬ。それは、呼吸運動の本義は、呼吸の必要に應ずべき性質のものであるからである。

一三 誘導運動に時間をかけ過ぎるな

誘導運動中に配せられる運動も、それ自身一個の獨立した運動で、何れも等閑にさるべき性質のものではないが、之を主運動中の運動に比べると、その價值も少なく、興味にも乏しいものであるから、誘導運動に時間を取り過ぎて、大切な主運動をいゝ加減にしなければならぬことは甚だ良くないことである。それ故に、指導者は注意して、誘導運動に餘り多くの時間をかけ過ぎないやうに心掛けるがよい。また、整理運動もその性質上、主運動の分量に相應すべきものであるから、整理運動に多くの時間を割き過るやうなこともまた避けなければならぬ。普通四十五分乃至五十分の課業に對し、五分乃至七分が適當の時間と見做されてゐる。

一四 整理運動を省略するな

主運動の後に行はれる整理運動は、往々にして省略され、若くはいゝ加減に行はれる傾があるが、整理運動にも割合に重要な任務があるのであるから、時間が足り

ないといふやうな理由で輕々に取扱つてはいけなない。體操の効果を確實に收めるためには、是非共適量の整理運動が適當な方法で實施されなければならぬ。

第三章 教 練

第一節 學校教練の目的

學校教練の目的は、軍隊に於ける教練の一部を借り來つて、兒童生徒を訓練し、以て彼等の身神を鍛鍊し、規律、服従、勇氣、果斷、犠牲、協同の精神を養成し、確乎不撓の意志を練成するにある。歩兵操典には、教練の目的を述べて「教練の目的は指揮官及び兵卒を訓練して諸制式及戰鬥の諸法則に習熟せしむると同時に、軍紀嚴正にして精神鞏固なる軍隊を練成し、以て戰鬥百般の要求に適應せしむるに在り」と云つてゐるが、學校教練の目的はこれと甚しくその趣意を異にし、之によつて兒童生徒の身神を鍛鍊し、規律、嚴肅にして精神鞏固なる兒童生徒を造り上げるにあるのである。

尤も、學校教練に於ても、彼等に國防及び軍事に關する知識を與へ、戰鬥に對する

或る程度の訓練を與へることは事實であるが、しかしそれは學校教練の副次的目的で、素より學校教練の主眼ではない。

【註】 余は學校で行はたる教練を軍隊で行はれる教練と區別して學校で行はれる教練を學校教練とよぶことにした。

第二節 教練の特徴

學校教練は體操、遊戯並びに武道と相待つて、體操科の目的達成の一手段として行はれるものであることは、茲に改めて説明するまでもないが、體操科中の一課目として如何なる位置を有するかについて豫め探究しておくことは、極めて有意義のことと信ずるので左に學校教練の有してゐる長所並に缺陷を掲げることにする。先づその長所から擧げる。

一、教練では、身體並に精神の發育状態の著しく相違せる者を一團として之を訓練し、一個の完全な有機的團體に仕上げるのであるが、これは確かに教練の一大特

長であらねばならぬ。

二、教練に於ては、一つ一つの動作を命令によつて行はせる上に、然かもそれが徹底的に爲されるので、従つて教練は他のどの種類の運動よりも兒童に規律、服従の精神を養成する上に一層有効に作用するものである。

三、教練の動作は、凡て戦闘を主眼として行はれるから、戦闘一般に関する概念を與へかねて奮闘的精神を旺盛ならしめる。

四、教練の動作は、鍛鍊的である爲に、意志の訓練上極めて有効である。

五、教練には部隊的動作が多いため、どの種類の運動よりも有効に團體的訓練を與へ得る。

以上は主として教練の特長とするところについて述べたのであるが、次にその短所、缺點として數へられる方面について述べることにする。

一、教練の動作は、甚だしく拘束的であり、且つ列中で長時間窮屈な姿勢が強いられるために、體育運動としての効果は到底他の種類の運動に及ばぬ。

二、兵器は多くの場合、右肩で擔はれるために、自然に發育の偏異を來し、姿勢を不正に導く虞がある。

三、動作は多く命令によつて實行せられ、自由活動の範圍が狭いので、自由選擇、獨創の精神は養はれぬ。

輓近に於ける戰術の進歩は、獨斷專行の範圍を廣めたが、それも程度の問題で、素より遊戯の際に許されるやうな廣い範圍の自由活動ではない。

四、動作が單調で、然かも劃一的であるために、従つて興味に乏しい。

五、統一のために個性を無視する結果になる。

第三節 實施案

教練の實施は、體操指導の場合のやうに、身體の調和的發達を唯一の目的として行はれるもので無いから、體操の實施案を立案する場合のやうに、教材の配列に對して、體育的見地だけから考慮をめぐらす必要はないが、しかし、教練に於ても、體操

指導の目的を達成する爲の、一つの手段として存在するのであるから、なるだけ、兒童生徒の身心の發達に留意し、體操指導案を支配してゐるところの主な原則を適用して、學校教練を、體育的見地から見ても、相當効果のあるやうに工夫し、立案する必要がある。

即ち教練に於ても、なるだけ多方面からその教材を選定し、それを能率的に配列し、容易で而かも一層規律的な準備運動から出發し、複雑困難で努力的な主運動に移り、再び簡易で緩徐な整理運動で終るやうにするがよい。その他、各個教練と部隊教練と、徒手教練と執銃教練と、停止間の動作と行進間の動作と、單調な動作と、變化の多い動作と、知能的教材と動作を主とする教材との間に適當な變化が無ければならぬ。

【備考】教練を獨立して別の時間でやらせる場合は別であるが、之れを體操の時間内に割り込ませる際には、教練の内でも簡易な動作は誘導運動中に配し、活動的な動作は行進の前後のところを課するがよい。

第四節 實施上の注意

一 服装検査、整頓に時間をとり過ぎるな

教練實施の最初に當り、服装を整へさせ、整頓させることは、教練の効果を一層大にする上から見て有効なことではあるが、それかと云つて、あまり多くの時間を之にとつてはいけぬ。世間には、此等の言はゞ準備的動作のために多くの時間を割き、主な練習を粗略にするやうな傾向がないでもないが、それは明によくないことである。學校に於ける教練の時間は僅少であるから、準備的の練習になるだけ時間をかけないやうにし、活動的な、主運動に出来るだけ力を注ぐやうにするがよ_う。

殊に世間普通に見受けるやうな「教導三步前へ！」とか「五歩前へ！」とかの動作を何度も反復して課せられると、活動的な青少年は、最初から教練を嫌ふことになるから、此等の動作はなるだけ早く片付けて、速かに本論に入るやうにしなければ

ならぬ。

二 説明は簡明にせよ

教練指導の際も、體操や遊戯を指導する場合のやうに、新教材に對しては、説明を與へなければならぬが、その際に、出来るだけ説明の冗長に亘るのを避け、努めて簡明に要領を會得させる必要がある。

なほ、この際用語に注意し、決して難解の言葉を用ひてはいけぬ。平易な言葉で彼等の理解し得る程度の説明をなし、それも冗長に流れず、その場合に必要な最少限度の説明に止めるがよい。

六ヶ敷い用語を使つたり、彼等の知識程度を超えた説明をしかも永々と與へ、それを以て自己の識見をほこるやうな態度があつてはならない。また、説明が終つたならば、それが動作に關係のある場合には、直ちにそれを彼等に實行させるやうに指導しなければならぬ。説明と實行とを長く中斷させるやうなことは甚だよくない。

三 行進をやらせ過ぎるな

教練実施の際に行進をやらせることは當然のことであるが、然し、それも過度に課してはいけない。然るに、世の實際は、行進を過度に行はせてゐる。體操指導の所でも行進を過度に行ふことを警戒しておいたが、教練の際にも同様の注意が肝要である。體操の際に行ふ駈歩は、持久的に行はせる場合でも五分間を超えてはいけないと云はれてゐる。しかし、教練は體操と違つて鍛鍊をその主眼としてゐるのであるから體操の場合ほど八ヶ間敷く制限する必要はないが、それでも長い行進は、或は実施者の倦怠を招き、或は過勞に陥らせることになるから、注意して度を過ごさせないがよい。特に、狹隘な校庭に於ける長時間の行進は、一層倦怠を誘起し、塵埃の多い室内での駈歩は、甚しく疲勞の度を増さしむるものであることを知らなければならぬ。

なほ、以前、軍隊などで屢々用ひられたと云ふ所謂懲罰的駈歩の如きは、決して學校教練の際に用ひてはいけない。かやうな事をする、徒らに彼等の反抗的氣分

を高めることになり、教育上宜くない。

四 服装はなるべく寛かにせよ

訓練的見地だけから云ふと、教練の際の服装は、出来るだけ嚴重に整へさせる必要があらうと思ふが、學校で行ふ教練の際には、なほ發育の途中にある兒童、生徒の身に充分なる考慮を拂はなければならぬのであるから、服装に就ても、教練の實施に支障のない限りなるべく寛かにするがよい。

例へば、卷脚袴の如きも泥濘の際とか、野外演習の場合等を除く外は、なるべく着用させぬやうにするがよい。暑熱の候には、時には上着を脱いで、教練させるもよい。背囊の如きはなるべく背負はせぬがよい。

五 小言を云ひ過ぎるな

教練實施の際に、叱責を必要とする場合も生ずるが、然し小言はなるべく言はぬがよい。たとへ、彼等が指導者の意圖通りに動かないやうな事がつても、よくその原因を探究し、常に同情ある態度を失はぬ様にし、なるべく小言を少くする注意が

肝要である。小言を多く云ふことは徒らに彼等の反抗心を高めるだけの結果に終る場合が少くない。有能で思慮の深い指導者は、決してみだりに叱責するやうなことはしないものである。

六 講話の時間を少くせよ

教練には講話も大切であるが、しかしそれは出来るだけ僅かな時間で済ませ、實地の訓練になるだけ多くの時間を割當るやうに立案するがよい。それも、なるべく雨雪天の時を利用して講話をし、其他の日には校庭若しくは野外で教練を行はせるがよい。快晴の日に、生徒を教室に連れこんで、軍事講話をやるやうなことは、決して策の得たものではない。勿論、雨雪天の機会を捕へることが出来ないで餘儀なく天氣のよい日に講話をまはさねばならないやうな場合も絶無ではないが、そんな場合でも、それは最少限度に止めたい。そして、出来るだけ活動的な實地の練習を多く行はせたいものである。

七 鋭敏であれ

最後に述べたいのは、指導者に鋭敏であれと云ふことである。指導者がスマートであることは、教練の成績を収める上に極めて緊要な要件となる。指導者がスマートであつて、然かも熱心に教練の實施に當つたならば、以上に掲げたやうな注意條項には自ら合致するであらうが、もし指導者にこの資質が缺如してゐたならば、以上に述べた悉くの注意事項を忠實に守つても、なほ教練の指導に成功することとは恐らくは出来ぬであらう。それは、指導に關する注意事項もなほ様々あつて、その凡てを茲に列挙することは、到底不可能であるからである。

例へば、教練の際に地面がまだ十分に乾いてゐない所で、膝射若しくは伏射姿勢をとらせ、洋服を泥だらけにさせられるといふやうな訴を時々聽かされるが、こんな場合に、その行爲の可否をその場合を離れて判定することは殆ど不可能である。即ち他に幾らも機會があるのに、強いて泥土の上で伏射姿勢をとらせるやうなことは、もとよりよくないが、それかと云つて、むやみに洋服の汚染を氣にし、彼等の間にけちの風を助成するやうなこともよくない。而して此の間に處してよく事を

誤らない爲には、それにはたゞ指導者の高い常識コンモンセンスの作用に俟つ外は無いのである。

第四章 遊 戲

第一節 遊戲の意義

遊戲とは、走る、跳ぶ、投げる、撲つ、追ふ、逃げる、捕へる、蹴る等の自然運動の人爲的に規正されたもので、精神教育、特に道德教育上、價値多きために、歐米諸國に於ては古くから學校教育に應用せられ、且つ相當重視せられて來たが、近年はその傾向が一層著くなつた。

【註】 茲で云ふ遊戲の内には、所謂トラックフィールドの競技は素よりのこと、その他諸種の競技運動が包括されてゐる。

第二節 遊戲の特徴

こゝでも、體操のところと述べたと同様の理由の下に、遊戲の長所と、その缺點と

を擧げることにする。

先づ長所から述べる。

一、道徳的價値が大である

遊戯は、兒童の一般的健康を進め、その身體的諸能力を高めると共に、彼等の智徳を向上し、特に高き品性を建設する上に極めて有効に作用するものである。即ち遊戯は、從順、誠實、果斷、忍耐、犠牲、勇氣、自己支配の性能と共に快潤なる精神を發達させる上に効果がある。なほ遊戯の際に要求せられる絶えざる自己支配、自制、協同及び他と調和して働くこと云ふことは、自ら非利己的精神を養ひ、實社會に出てから必要な社會的精神を向上させるものである。

「英國の學校兒童の品性は、校庭に於ける遊戯の際に建設せられ、英國式ゼントルマンは、フィールドに於けるスポーツの際に養成される」と云はれてゐるのは、この間の消息を語るものである。獨逸ボン大學教授シュミット博士は遊戯の教育的効果を力説して「吾人は遊戯によりて下らぬ教科書や、死せる統計表より

も遙かに、有効に、協同、分業、自由活動、獨創、名譽、訓練等の精神を兒童の心の中に植付ける事が出来る」と述べてゐる。

二、自發的活動である

遊戯は、兒童の身神を向上せしめ、且つ之を訓練せんがための自然の方法であるから、従つて兒童にとつては、極めて自然的なもので、食物や睡眠と同じである。それ故に、遊戯は、全く自發的なもので、體操や仕事などのやうに動作が拘束されないで、彼等の自由活動、自由選擇によつて行はれるのであるから、兒童はこれによつて不知不識の間に、自由獨創、機敏等の性能を養ふことが出来る。

三、社交的である

遊戯は、普通に、試合とか競争とかの形式で行はれるものであるから、遊戯の際に、お互に技を戦はすことによつて、個人同士相識ることになり、團體と團體と相識り、更に進んでは國際間の情誼を増すことになる。即ち遊戯は、體操などに比べて一層社交的であると云へる。同じ體操場で一緒に體操をしても、共にフットボール

の競技を行つた時ほどの親密フレンドリーの情は生じない。

對抗試合が仲立ちとなつて生涯の友人となるやうな例は少くないが、體操にはそれが得られぬ。また、二つの國家がこれ程フレンドリーに競争するといふことは、他の場合には決してない。それで、遊戯は、或る意味に於て、國家間の最も有力な鎖であると云へるわけである。

それは、一つは遊戯に競争があるからである。而して遊戯の場合に於ける競争は、吾々の有してゐる競争の中で、最良のものである。それは、智力の競争、財力の競争、職業上の競争等になると、利己的になりたがる傾向のあるものであるが、遊戯の場合には、それが無い。實際、遊戯は、競争と名のつくものゝ内で、一番浮薄でなく、またあまり眞剣過ぎもしない。

四、興味が大である

遊戯の特質の一つは、遊戯に面白味のある點である。運動に興味があると云ふことは非常に肝要なことで、例へば、茲に一つの運動があつて、それを行ふことが吾

々の健康を著しく増進するにしても、若しもそれに興味に伴はなかつたならば、行ふ人はごく少い。

勿論、學校では、體操を強制的に行はせ得るから、興味の有無に頓着せず、兒童に強ゐることも出来るが、學校體操は、兒童の將來に於ける健康な身體的修練と娛樂の基礎をつくるものであるから、兒童に運動に對して、相當の興味を與へ、且つ運動に關する趣味を養つておく必要がある。そこで、遊戯にこの興味の伴ふことは、確に遊戯の強みである。

以上は主として遊戯の特長として數へられるものをあげたのであるが、次に一般から遊戯の短所と認められてゐるものを擧げることにする。

一、偏頗な發育に導く

遊戯は、多くの場合、偏頗な發育を來し、不正の姿勢に導くものである。例へば、走

及び主に走から成り立つてゐる遊戯だけを行ふと、上體と不釣合に下體が發達し、投技のみをやらせると上體が不均等に發達する。また、片臂だけを使用させると、使ふ臂は使はない臂に比べて、偏頗に發育するものである。

二、過勞に陥らせる

遊戯は體操及び他の運動に比べて興味が大であるために、動ともすると、兒童をして過勞に陥らせる危険がある。これは、まだ心臓、肺臓の發育が充分でない兒童期の者には、この點に關し、特別の注意を必要とする。

三、均等の機會を與へない

遊戯は皆の兒童に同一の機會を與へない缺點がある。ある兒童に對しては、修練に關し多くのチャンスと與へるが、他の兒童には少く與へる。更に、良くないことは、丈夫で器用な兒童に對して、多くの練習の機會を與へ、薄弱で、不器用な者に反つて、尠い練習があたへられることである。なほ、後者は彼等の能力の不足から、一般兒童から一向に顧慮されず、屢々傍觀者とされ勝ちになるのである。

四、手輕には出來ない

遊戯は割合に廣い場所と、長い時間とを要するものである。勿論、これも遊戯の種類により、方法によつて素より一様ではないか、何れにしても體操の場合のやうに手輕には行かない。なほ、遊戯は、人數に制限があり、或る種類のものになると、人數が一定の數より多くても、少なくとも出來ないやうな不便がある。

第三節 指導上の注意

兒童に遊戯をやらせやうとするには、先づ多くの種類の遊戯の内から之を選択することが必要となる。而して、その選擇の標準となるべきものは、第一にその遊戯が兒童の身體を健全にし、自然的な發達に導く上に好影響を與へるといふこと、今一つはそれが彼等の精神と品性に好影響を與へるといふことである。なほ、その際考慮すべき點は、兒童の體力、體質、熟練の程度、體育施設の情況及び季節等である。先づ以上の事柄を根據として、遊戯を選定したならば、之を適當に指導する

ことになるが、左に遊戯を指導する際に留意しなければならぬ幾つかの注意事項を掲げることにする。

一 精密な立案

凡そ何事をなすにもその事に成切するにはこれに對する相當の計畫がなければならぬものであるが、遊戯の指導に際しても、立派な指導案が必要である。體操の指導に對しては、不完全ながらも案を立てる人も、遊戯に對しては、何等の計畫を立てず、漫然運動場に出かけ、兒童に強要されて、遊戯を開始し、いゝ加減に時間を消費して了ふやうな場合が尠くない。それでは、遊戯の指導から充分な効果を收めることは六ヶ敷い。而して、遊戯の教育的効果は理論的には證明されても、實際のあがらないのはその主な原因がこゝにあるのである。

されば、遊戯の効果を完全に收めるためには、先づ遊戯の指導に關して充分な案が必要になる。勿論、それは遊戯中に起りさうな事柄を最初から豫想して精密に立案されなければならぬ。

二 準備をよくせよ

遊戯指導の始まる前に、それに必要な準備を整へておく必要がある。例へば、球、リレーの木棒、旗等についてそのゲームに必要な數だけ整へておかねばならぬ。フットボールをいよく始めやうとして、球の空氣が抜けてゐたり、リレーレースの仕度を了へてから、木棒の數が足りなかつたりするやうなことは世間普通に見受けるところであるが、かやうなことは兒童を失望せしめるだけでなく、指導者に對する彼等の信頼の念を失墜し、訓育上有害な結果に導くことになるから、指導者は充分な準備を整へてかゝる必要がある。又、必要なラインの如きも豫め引いておくやうにするがよい。

また、紅白の帽子、若くは襷を準備しておくことや、吹笛を用意しておくことも肝要である。特に、吹笛は常に所持してゐるがよい。それは遊戯中は體操の際のやうに兒童の掌握が困難となり、多少の喧騒を伴ふから自然號令の徹底を缺くやうにもなるものであるから、その際、大聲を發し一層喧騒を増すよりも、吹笛によつて

合圖するやうにすればその事がなくて都合がよい。

三 説明は簡易に

新らしい遊戯を行はせる場合には、一通りそれについて説明をあたへる必要があるが、その際の説明はなるだけ、黒板ボード若くは地上に圖解して説明するやうにするがよい。この際注意しなければならぬことは、説明はなるだけ簡單にして、取敢えず遊戯を始めるために必要な程度に止め、當分その必要がないやうな注意は之をあと廻しにするといふことである。また、それかと云つて、あまり云ひ方が少なくて遊戯の概念が掴めないといふやうでは困るが、しかし、決して多く云ひすぎたはいけない。遊戯中必要に応じて、説明をつけ加へて行くやうにするがよい。

四 均等の機會をあたへよ

遊戯の指導は、遊戯の短所のところであげたやうに、丈夫なもの、敏捷なものに、多くの練習が與へられて、より弱いもの、より不器用な者に尠ない練習の機會が與へられ勝となるから、指導者は絶えず注意して、凡ての兒童になるだけ均等のチャン

スが割當てられるやうに工夫し、指導しなければならぬ。

アメリカの遊戯に造詣の深い或る一人の指導者は、遊戯の指導者は宿屋ホテルの女將ホステスのやうでなければならぬ。」と云つてゐるが、この言葉の意味は、宿屋の女主人になると、自分の所に止宿してゐる御客が幾人あつても、その一人々々に氣を配り、凡ての人が満足し、幸福であるかどうかと云ふことに注意するものであるが、遊戯の指導者も凡ての兒童に一樣に幸福を與へなければならぬ、と云ふのである。

五 目標を與へよ

兒童は遊戯中に不知不識の裡に、種々の道德的訓練をうけるものであるが、若し、彼等に此等に關する目標を掲げて之を指導するやうにすると、一層その効果が確實となる。その目標として普通にあげられるものは、

- 一、從順であるかどうか
- 二、最善ベストをつくしつゝあるか
- 三、常にフェアにプレイしつゝあるか

四、人に嫌らせをやらなかつたか

五、他の競技者を脅かしはしなかつたか

六、他のプレイヤーを扶けたかどうか

七、人が話してゐる時に口を閉ぢてゐたかどうか

〔註〕こゝでは自己反省の形式で目標を與へたのであるが、かやうにして遊戯の際に目標、即ち理想を與へながら指導すると、遊戯の際に習得した此等の徳目が他の場合に應用されるが、若し理想を與へることをしないで遊戯だけを指導すると、遊戯の際には、體得による立派な道德的行爲を現はしてもそれは他の場合には適用されないことになる。

六 情況に應じて變化せよ

最初遊戯を擇ぶ際に、學校の事情に適應したやうな遊戯が無い場合もあるし、又、指導中ばにしてその種類方法がその情況に合致しないことを發見するやうな場合もある。そんな際には、指導者は咄嗟の間にそれを實情に合ふやうに変更し、若

しくは新遊戯を創案するだけの技倆が無ければならぬ。

その情況と甚だしくかけ離れた遊戯をやらせたり、不満足の情態で遊戯を繼續させるやうなことは、決して體育的效果を收める所以でない。例へば一組五人宛の二組の間で行はれるバスケットボールを、四、五十人の兒童に一度にやらせたり、キャプテンボールを人數に比べて狭いコートで行はせるやうなのは、その例である。かやうなことは徒らに彼等を混雜させるだけとなり、その効果は一向擧らぬものである。

七 計畫に參與させる

兒童をして次に行はうとする遊戯の計畫に與らせ、或はその指導の仲間入りをさせると、彼等は一層その遊戯に興味を有つやうになるものである。この他、幾人かの當番を定めて置いて準備を手傳はせるやうなこともよい。また、兒童に審判の補助を命じ、或は代るく、競技の審判に當らせるやうなこともよい。かやうにすると、彼等の遊戯に對する興味と熱心とを増すだけでなく、訓練上極めて有効で

ある。

八 規約の勵行

遊戯の際規約の數は出来るだけ少數にしておいて、その代りに決められたものだけは必ず勵行させるやうにしたい。最初から實行困難と思はれるやうな多くの規則を設けておいて、之をやらせないといふことは、訓育上宜しくない。特に最初の間は、遊戯に必要な最少限度の規約に止め、必要に應じ、漸次附加するやうにするがよい。されば、如何なることがあつても、勵行が困難であるやうな規約を約束してはならぬ。

九 創造力の發揮

兒童は天性甚だ遊戯を好むものであり、従つて、遊戯のためには、種々の工夫をこらすものである。而してこの遊戯に對する工夫力は、他日、仕事に對する創造力となつて表はれて來るものであるから、遊戯の際に、兒童の工夫力を練つておく必要がある。

それで指導者は、遊戯に對して彼等の工夫力を働かせることを獎勵し、且つ味方の利益のために各自の創造力を發揮させるやうに指導しなければならぬ。

一〇 正しき實行

遊戯を行はせるのは、兒童の身體に自然的な發達を促し、彼等に道德的訓練を與へる目的で行はれるのであるから、その目的が達せられるやうに正しく實施されなければならぬ。特に活動を通して彼等の品性を向上せしめることに努力しなければならぬ。而して、身體修練の方法として特に注意しなければならぬ事柄は、危険を豫防すること、過勞を避けることである。道德訓練上、遊戯を正しく實行する方法として余の意見を述べる代りに、英國海軍の體操教範中に掲げられた一節を、多少敷衍して、茲に参考として掲げる。それによると「遊戯を正しく指導する具體的方法是プレイヤーに次の一般法則ゼネラルプリンシプルを守らせることである

一、犯則するな

一一、おせつかいするな

三、捷つまで奮闘せよ

四、味方のために戦へ(自分のためではなく)

一、「なすな」を「なせ」

指導者によつては、よく「何々をしてはいけない」といふやうに「なすな」「Don't」を命ずる傾向のある人があるが、それはよくない。この「なすな」の代りに「なせ」「Do」と命令し、これを實行させるやうにするがよい。また、指導者は「良い事をなせ」「Do Good」といふことは「よくあれ」「Be Good」といふことよりも一層有効であると云ふことを知らねばならぬ。

二、過失と叱責

遊戯の際には、規約の勵行を強ひ、反則を正さなければならぬことはいふまでもないが、しかし犯された過失に對しては、指導者は靜かな態度で必要な注意を與へてやればよい。どんな事があつても、兒童の過失をがみぐみと叱りつけ、或はそれを仰々しく取扱つてはいけない。それは犯則者は、最初から充分その過失に對

して責任を感じ、恐縮してゐるのであるから、それを八ヶ間敷く責めると反つて兒童の反抗心を増すことになり宜しくない。

また試合に失敗しても、プレイヤーを責めてはいけない。プレイヤーには罪はない。責めなければならぬのは寧ろ指導者彼れ自らである。

三、危害を避けよ

概して遊戯となると競争の興味に驅られ、自然、夢中になるものであるから、地上や、床上の危険物に充分注意を拂ふことが出來ず、ために障礙物に衝き當つたり、床を踏みはづしたりして屢々危害を蒙むことになるから、指導者は充分に此の點に注意して、運動場を整理し、兒童の安全を保證しなければならぬ。また、不完全な器具を使はせるやうなことも、屢々不幸を惹き起す原因となるものであるから、此等に對しても、慎重な考慮が必要である。

また、遊戯の種類によつては、屢々危険に陥らせるやうなものもあるから、この種の遊戯を指導する際には、指導者は絶えず遊戯の進行に注意し、危険を未然に防ぐ

工夫が大切である。

【註】陸上競技の名によつて行はれてゐる競技の中で、特に投擲技の指導に對しては充分な注意を拂ふ必要がある。即ち投技に對して特別な場所が得られない限り、投技は正科時の教材から除くが安全である。

一四 熱心なれ

體操を教へる場合でも、遊戯を指導する場合でも、指導者にその作業の目的に對して充分の理解があり、自身その教材に熟達してをり、且つ、指導の方法に明らかであることは、その効果をあげる上に、大切な事柄であるが、しかし、若しも彼に指導に對する熱心が缺けてゐたならば、以上の事が充分出來てゐても、所期の効果を收めることは困難である。之に反して、指導者に以上に掲げた要素が充分に備はつてゐないやうな場合でも、彼に遊戯の指導に對して非常な熱心があるならば、その熱心はその資格の缺陷を充分に補ひ得ることとなる。

指導者自らが熱心でなくて、兒童に熱心を要求しても到底駄目である。兒童に

熱心を要求する前に、指導者自身先づ熱心にならなければならぬ。遊戯指導の秘訣に「熱心なれ、熱心は傳はるものだ、しかし、熱心がなければ傳はらぬ」といふのがある。指導者が手をポケットにして、傍觀的態度でゐながら、兒童に熱心を要求することは所謂木によりて魚を求むるの類である。

第四節 ダンス

「ダンス」とは吾々の感情を調律的な動作によつて表現せられたものである。運動と感情とは相調和するばかりでなく、お互に相影響し合ふもので、何れかの一方を變へることによつて、或程度までは、他を變へることが出来る。而して、我々はそこにダンスの教育的價值を見出すのである。それ故に、ダンスの教育的價值は、高い感情の藝術的に表現されたところの種々の動作を行ふことによつて吾人の感情的生活を向上擴大し、併せて身體に藝術的訓練を與へるにある。

さて、ダンスの名稱の下に包括されてゐるものゝ内にも細かく云ふと幾つか

の種類がある。

その内チムナスティックダンス(Gymnastic dance)は主として簡単な動作によつて、身體的諸能力を發達せしむる爲に案出されたもので、古代希臘に於ては、チムナスティックダンスは彼等に柔軟、優雅及び持久の性質を養成する目的で行はれたと云ふことである。

エツセティックダンス(Aesthetic dance)は専ら藝術的動作によつて、身體的訓練を爲すと共に、特に情操の陶冶をその目的の主眼としてゐる。而して、この兩者は、同じくダンスの名稱の下に包括せられてゐるが、實は著しく其の性質を異にし、前者は、活潑、簡素で男性的であり、後者は技巧的で女性的である。

なほ、以上の外に、スクールダンス(School dance)の名稱で呼ばれるものがある。しかしこれは前の場合と違つて、別にスクールダンスといふ特殊ダンスがあるわけではなくて、學校で行はれる簡素な普通のダンスを總稱してスクールダンスとよぶのである。

スクールダンス

體育の附加的教材としてのダンスの價值は、已に一般から認められてゐる。即ち適當に指導されるダンスは、自由で、優美な態度と、輕快な動作とを附與する上に、極めて有効なものである。これは男子にもそうであるが、特に女子に於て一層このことが云へる。

なほ、ダンスは課業に、興味と、娛樂とを與へる。それは、ダンスがあまり形式的でなく、また兀帳面すぎもせず、最も自然的な運動であるからである。併し、若しダンスが適當に擇ばれたならば、之は精神並びに身體に對する強い刺激として、吾々の思想と動作に深い影響を與へる。而して身體と精神とを健全に、愉快にするものである。

勿論、こゝでは、單に教育的見地から述べるのであるが、次の事は考へられなければならぬ。それはダンスの價值は非常に大であり、或る意味に於て、獨特であるが、併し決して正規の體操の代用とされてはいけない、如何なる場合でも、ダンスは教

材の補足として用ひらるべきものである、といふことである。

小學校で用ひられるダンスの教材の選擇は、非常に注意して行はれなければならぬ。小學校でのダンスとしては、先づ優美な動作を含んでゐるやうなものでなければならぬ。足や脚と同様に、體や臂に對しても適當な調齊的動作を要求するものでなければならぬ。而してあまり型に嵌まり過ぎたり、窮屈なものでなくて、兒童の感情と氣分とをごく自然に表はすやうなものでなければならぬ。

尙、ダンスは、その指導が簡單で、容易なものでなければならぬ。無恰好で、優美でない様な動作を含んでゐるやうなダンス、若くは、粗暴な、不自然な動作に導く様な種類のものは除かれなければならぬ。また非常に六ヶ敷く、且莊重な形のもの、即ち其價値を緩かな動作や、拘束された形の裡に求められるやうなダンスも亦除外せらるべきものである。このやうなダンスは、技能に堪能な指導者を要するし、若しこれが上手に指導されなかつたならば、眞心の籠らぬ、單に形式を模する習慣を醸成する。而して、それは精神上にも、道德上にも、健全な効果を與へぬものである。

第五章 武 道

第一節 武道の目的

武道實施の目的は、攻撃防禦の方法を修練することによつて身體を鍛鍊して之を強力敏捷にし、精神を練磨して、剛毅沈着、勇氣、忍耐等の諸徳を涵養するを以て目的とする。

【註】 茲に云ふ武道は、主として柔道の亂取及び劍道を指すのであつて、此等を武道の名によつて表はすのは穩當でないと思惟するが、便宜上、暫く世俗のよび方に従ふことにする。

第二節 武道の特徴

一、鍛鍊的なること

これも柔道と剣道とによつて多少程度に相違はあるが、しかし何れも、全身の運動であつて、全身の筋組織に強い努力を要求し、且つ神経系統に與へる緊張度も甚大であり、脈膊、血壓及び呼吸に及ぼす影響も大であるので、身體鍛鍊の方法として好適のものとなる。

二、自衛の術を習得させる

必要もないのに自ら進んで對手を攻撃することは勿論よくないが、平素から攻撃防禦に關する一通りの術を心得ておくことは極めて肝要なことである。自から進んで事をかまへなくとも、理由もないのに、不意に對手からの攻撃に遭遇するやうな場合もある。そのやうな時に、防禦の術を知らなかつたならば、多大の不幸を蒙ることになるが、防禦に對する一通りの心得があると、容易にそれを免かれることが出来る。なほ、變事に際會した場合に於て、武道の役立つことは云ふまでもなす。

三、國技なること

柔道及び剣道が、外來のものでなくて、我國に發達したものであるといふことは、武道の最も特長とするところである。今日、體育の方法として行はれてゐる多くの運動は、何れも歐米から輸入されたものであるが、この武道は、日本人によつて發展せられた、日本個有の體育法である。

別に、外來の體育法が良くないと云ふわけではないが、それを通して、我國の習慣を教へ、個有の精神教育を行ふためには、日本で發達したものの、一方が一層好都合であることは云ふ迄もない。體育運動界の先進國である歐米の人々が何れも、國技を尊重し、それによつて夫々個有の國民性を築きあげやうと努力してゐるのは、偶然でない。

武道は、往昔は専ら眞劍勝負の方法として修業されたものが、それが今日では、體育の一方法として用ひられてゐるのであるが、武道は外國のどの種類の體育運動に比しても、些の遜色がない。反つて或る點では勝つてゐるといへる。例へば、剣道について云ふと、我國の剣道は、外國で行はれてゐるどの種類の剣道よ

りも優れてゐる。動作の上から云つても、外國のは運動の範圍が甚だしく制限されてゐるに係らず、日本のはその活動範圍が非常に大であり、動作が一層自由で且つ大きい。打撃も、より力強く行はれる。かくて、日本の劍道は外國のそれよりも一層活動的で努力的であるから體育運動として優れてゐると云へるわけである。なほ之を精神修練の方法として考察しても、彼が理に徹してゐるに對し、我は氣分を主とし、彼が過勞を恐れるがために練習の消極的に傾くに反し、我は精神の鍛鍊を主とし、自然練習も積極的に行はれる等のことから、日本の劍道は外國のものよりも遙かに優れてゐると云へる。

柔道についても、同様のことが云へる。即ち柔道も、彼地で行はれてゐる各種の相撲レスリングに比べて體育法として、修心法として、遙かに勝れてゐる。第一、柔道は、技術の變化が大である。實に千變萬化の妙を極むる點に於て、我國の柔道は外國のどの種類のレスリングに比べても遙かに優つてゐる。

以上は主として武道の長所として數へられるものに就て述べたのであるが、

次に缺陷と見做されてゐる事項について述べることにする。

一、外傷の伴ひ易いこと

概して武道の練習は、常に多少の外傷を伴ふものである。劍道の場合にはそれ程でもないが、柔道の練習の際には屢々打撲傷のほか、關節の捻挫や、骨折などの起る場合が尠くなす。

【註】 武道の練習に多少の危険の伴ふことは事實であるが、しかし、その實際の數は割合に少數で、世間で考へられてゐる程多くない。また、此等の損傷も、武道の本質から必然的に生ずるものでなくて、向後指導に工夫を加へさへすれば、殆んど完全に避け得られる程度のものばかりである。

二、行爲が粗暴になる傾向がある

「武」本來の意義は「戈を止むる」であつて、平和がその目標であるのであるが、事實は武を練ることが屢々戈を揮ふ動因となるやうに、防禦のためにのみ用ひられる筈の武道が、まゝ、攻撃のために悪用され勝となる。

かやうにして、誰でも少しく武道に習熟すると、臂が揮つて見たくなり、自然行動が粗野に流れ、亂暴に趨くやうな傾向がある。

三、餘り衛生的でない

武道の練習は、多くは塵埃の多い、採光、通氣の不完全な道場で行はれ、なほ使用される着衣、用具も、清潔を缺くために、屢々武道が非衛生的な體育法となる處がある。道場の建造様式の改善、用具の改良が行はれない限り、暫く、武道はあまり衛生的な體育法とは云へない。

第三節 指導上の注意

一 準備運動を行ふこと

凡て努力的な運動、調齊的な運動、迅速な運動を行ふ場合には、豫め心臓、肺臓及び筋肉に對して、準備をあたへるために、簡易な運動を行はせるやうに、武道のやうな努力的な運動を課する場合には、充分な準備運動を行はせることが肝要である。

體操や競技を行はせる際は、必ずこの準備運動を行はせることになつてゐるが、武道練習の際には、それが無いやうである。而して、過勞や、傷害は、多く準備運動の缺如から起る。それ故に、可及的武道の缺陷を除き、その効果を一層大にするためには、武道を行ふ際に準備運動を附加しなければならぬ。

二 外傷の豫防

武道の練習の際には、割合に外傷を起し易いと云ふことは、已に述べた通りであるが、その内で、どうしても避け難い過失は、已むを得ない犠牲として、あきらめるほかないが、避け得られる傷害を、指導者の不注意から惹き起すといふやうなことは、絶體に之を避なければならぬ。

別に統計をとつたわけではないから、正確なことは、素より云ひ得ないが、著者の聞知せる範圍に於ては、武道練習の際に惹起される傷害の九十パーセントまでは、避け得られる過失であると信じてゐる。指導者の僅かな注意によつて、外傷を極少にすることは、武道指導上、刻下の急務であると云はねばならぬ。

【註】道場の疊が破れてゐたのに趾が引つかゝつて脚の運びがうまく行かなかつたことが原因となつて、大きな外傷を蒙つたり、羽目板の釘が抜けかゝつてゐたり、柱のかどが露出してゐたりしたのによつつかるやうなこともその原因となることがある。稽古着掛が不完全なため、それが天井から落ちて兒童を傷つけた例もある。その他稽古着の握り方の誤りから起される過失は相當に多いと考へる。稽古の方法が宜しきを得ないといふやうなことも屢々過失の原因を造り得る。以上のやうなことは、指導者の少しの注意で未然に防げるのである。

以上は柔道の場合であるが、剣道についてもほとんど同様のことが云へる。著者は、道場の床が損じてゐたり、釘が出てゐたやうな些細な事が原因となつて、大きな傷害をうけた幾人も知つてゐる。竹刀の検査が不充分であつたため、此等は何れも指導者の僅かの注意によつて除き得る過失である。それだの

に、何故に、武道の指導に任じてゐる多くの人々が、この避け得られる過失をそのまゝにしておいて、兒童に大小の傷害を與へながら、恰もそれが不可抗力で、でもあるかのやうに思ひ倣し、毫も反省の色のないのであるかをあやしむものである。

三 理論と實際との並行

「依心傳心」は昔の教授法である。往時は技術の指導よりも、要領の自得を主眼とした。これも、特殊の場合に於ては今日に於ても眞理であるが、武道が學校教育に用ひられて、多數者の指導に能率をあげなければならぬやうになると、それではいけない。武道練習の目的、方法等について理論的説明を與へ、同時に實地の練習を行はせなければならぬ。

その際理論の説明は、なるだけ簡明にし、實地の練習と相並行させるやうにするがよい。

【註】體操の指導のところ、述べたやうに、例へば或る業ヲについて説明を與へた

ならば、兒童に直ちに實行させるやうにするがよい。なほ、體操の指導に関する原則は、この指導にも適用するから體操指導に關する項を参照されたい。

四 適切な指導

指導者が生徒の一人々々について個人的に指導を與へるといふのが從來のやり方であつたが、その外に、時々稽古をしてゐる各兒童を見まはつて姿勢を正し、稽古衣の握り方に注意を與へ、かけた業の正否について批判修正し、稽古の状態を點檢して、適當な指導を與へることが肝要である。また、多くの者が甚だしい同一の過失に陥つてゐるのを發見した場合、若くは全般に對して注意を與へる必要を感じるやうな場合には、一同を集めて適切な指導をすると云ふやうなことも必要である。要するに、必要に應じて適切な指導をなし、指導の能率を上げる工夫を忘れてはならぬ。

五 禮儀正しくさせるがよい

武道を練習する者が、粗野、亂暴に流れる傾向のある事は先に述べたが、その粗暴

に赴く傾向を豫防し、慇懃なる態度を與へるためには、特に武道指導の際に禮儀正しく導かなければならぬ。かの戰國時代に於て殺伐に傾き易い武士に、優雅の態度を與へ得たのは一つは武士道に於て禮讓の徳を重んじたからである。

六 時々精神講話をなせ

競技運動を指導する場合に、之に關聯して一般の理想を與へることが肝要であるやうに、武道指導に際しても、時々精神講話を施すことが大切である。殊に武道は我が國個有の體育法であり、修心法であり、なほ幾百年來吾等の祖先によつて行はれたと云ふ歴史的背景の下に立つてゐるのであるから、武道の指導に關聯して我が國古來の習慣を説き、武士道の精神を兒童の心に注入する事は極めて緊要のことである。

七 道場の整理

用具、稽古着を整頓し、常に道場を整理させておくことは、精神教育上極めて大切なことである。なほ、換氣及び清潔等に關しても、適當に指導し、彼等にその責を分

擔せしめるやうに習慣づけるがよい。

八 用具の清潔に注意する

柔道、剣道の際に使はれる用具は垢と塵埃とに汚れるものであるから、時々日光に曝らさせる必要がある。着衣の如きも洗濯を怠らせてはならぬ。

九 見學者の取扱

柔道及び剣道指導の際は、體操遊戯を指導する場合よりも、多數の見學者を生ずるのが普通である。それ故に見學者に對する取扱方を工夫することは、武道科に於ては殊に重要な問題となる。それも、一回や二回の見學者でなく、長時間に亘つての見學者が多數を占めてゐるのであるから、その取扱方に關し一層の考慮を必要とする。

それで、見學者にも、その程度に應じて、基本練習の自習を命ずるとか、形カタをやらせるとか、若くは他の可能の運動を命ずるやうにするがよい。課業時の一部分でもよいから、何かその時間に出たゞけの收穫があるやうに指導する。毎時間々々々

塵埃を吸はせて道場の片隅に坐らせておくやうなことは決して策の得たものではない。彼等としても、毎時間の見學に倦き、つい惡戯をするやうになるものである。かうなるとそれが一般の空氣に影響し、道場の緊張味をそぐやうになり、遂には武道教育に禍を及ぼすことにさへなるものであるから、見學者の取扱は、武道指導上の重要問題となる。

學校體操の指導終り

大正十四年九月十五日印刷
大正十四年九月二十日發行

定價金壹圓貳拾錢



發行所

學校體操の指導

著者	大谷武一
發行者	東京市京橋區南傳馬町二丁目五番地 目黒甚七
印刷者	東京市京橋區木挽町二丁目十三番地 石上文七郎
印刷所	東京市京橋區木挽町二丁目十三番地 青文舎印刷所

目黒書店

(東京)
東京市京橋區南傳馬町二丁目
新島縣長岡市表四ノ町(本店)
新潟市古町七番町(支店)
電話銀座五六八四番
電話長岡一八番
振替口座二八〇九番
振替口座三六一九番
電話新潟九〇三番
電話長野四〇九〇番

● 目黒書店圖書目錄

自大正十三年七月
至大正十四年五月

◇(教育)◇

東京高師教授 佐々木秀一先生著 教育の方法學に就て

△△△△ 四六判函入全一册

眞先香苗先生著 綜合美育の理論と實際

△△△△ 郵定紙四 價數六 金二判 金二七全 十圓四一 錢也頁册

フエヌロン原 著 教育思想精華選第五編 辻幸三郎先生著 女子教育論

△△△△ 郵定紙四 稅價數六 金三判 金三全 十二〇一 錢圓頁册

法學博士

松本重敏先生著 青年憲法讀本

△△△△
郵定價六
稅金訂全
金六十優一
六十五
錢錢美册

◇(國語)◇

東京高師訓導

丸山林平先生著 讀方教育の本質

△△△△
郵定價六
稅金四判
金二十圓〇全
十圓〇一
五〇一
錢錢頁册

東京高師訓導

宮川菊芳先生著 國語讀本 韻文の鑑賞的取扱

△△△△
郵定價六
稅金四判
金二十圓一全
十圓七八一
八十
錢錢頁册

東京高師教諭

岩井良雄先生著 歴代國文解釋

△△△△
郵定價六
稅金六判
金二十圓〇全
十圓〇一
五〇一
錢錢頁册

奈良女高師訓導

河野伊三郎先生著 文の考 國語學習

△△△△
郵定價六
稅金三判
金二十圓全
十二圓四一
二圓四一
錢也頁册

●(數學・理科)●

奈良女高師教授

惠利惠先生著 動物學精義 上各卷論

△△△△
郵定價六
稅金五判
金十圓十數春
卅十數春
四圓個函
錢也入

奈良女高師教授

清水半吾先生著 天文概説

△△△△
郵定價六
稅金四判
金十圓全
十三圓〇一
八圓〇一
錢也頁册

東京高師訓導

水戸部寅松先生著 教材珠算教授真義

△△△△
郵定價五
稅金三判
金二十圓百一
廿圓八餘
七十
錢錢頁册

東京高師教諭

佐藤良一郎先生著 初等數學教育の根本的考察

△△△△
郵定價六
稅金一判
金十圓一全
十圓七
二十
錢錢製册

廣島高師訓導

山本孫一先生著 新しい算術と八ヶ年教育 空間教材取扱の實際

△△△△
郵定價三
稅金二判
金十圓二
十五圓二
八十二
錢錢頁製