259
851

0041890000

0041890-000

２５９－８５１

ナチス・独逸の学校体育

文部省総務局調査課・編

明治図書

昭和１８

AHB

ト工 4F-31

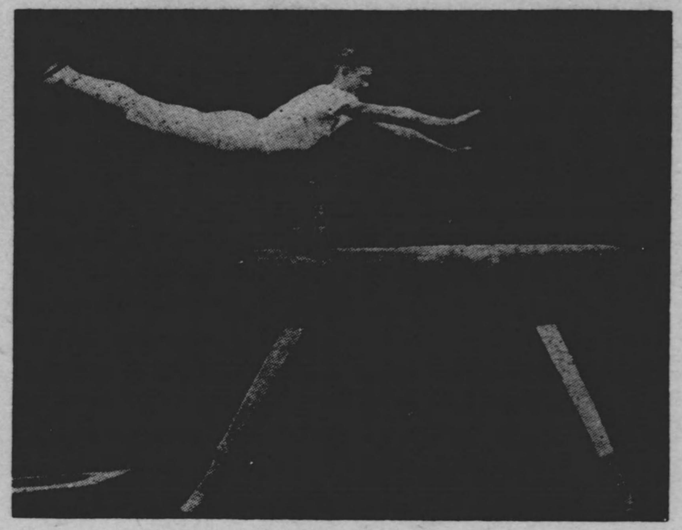
文部省總務局調査課編

ナチス・獨逸の學校體育

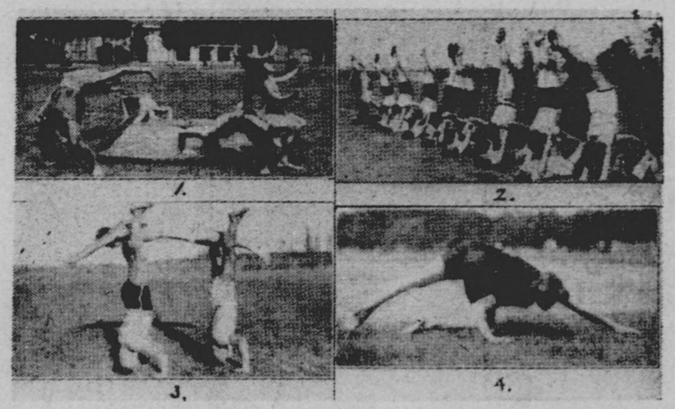
國民學校より大學まで

東京　明治圖書株式會社

昭和十八年二十六年



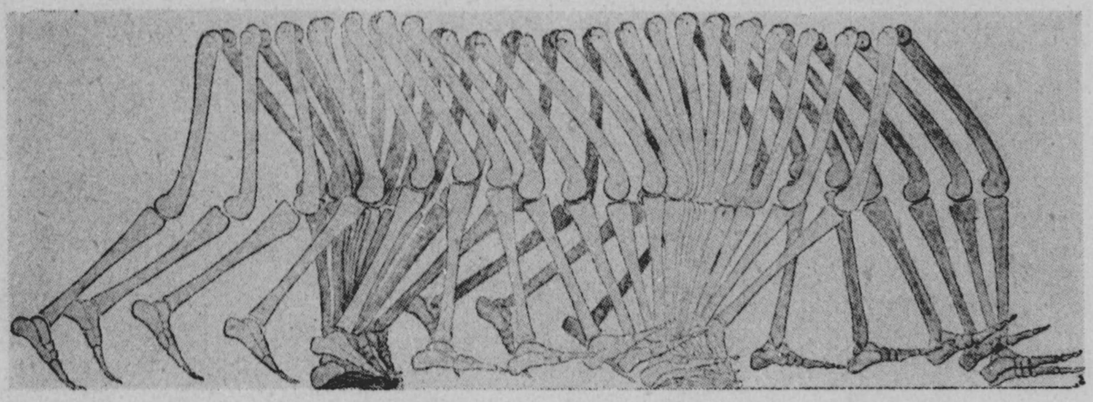
蹼泳水平跳（後景）



1. 橋　　立　　2. 倒立前方轉廻
3. 跳越臂立廻轉　　4. 矯正體操

459-851

圓陣ピラミツト



二歩進む間の脚の運び
(白は右脚、黒は左脚)——オツトー・フイシヤーに依る

259
851

序

ナチス・ドイツの教育に於ては體育が極めて重要な役割を演じて居る。體育一般としては我國にもよく紹介されてゐるが、學校教育としての體育が如何に組織され運營されてゐるかについては、從來比較的その紹介が少なかつたやうに思はれる。こゝに學校體育に關する諸規定竝に實際の諸問題を集錄して一般の參考に資する次第である。

昭和十八年二月

文部省總務局調査課

一、本書の據つた主文献はドイツ國文部省より刊行された男子學校體育大綱「Richtlinien für die Leibeserziehung an Jungenschulen」、文部省官報、體育雜誌等「Leibesübung und Körperliche Erziehung」である。

一、學校體育能力檢定との比較の便のために卷末に附した男女國民體力章の項は厚生省及弘田親輔氏の調査を土臺とした。

一、調査は主として課員の多田鐵雄が之に當つたが、體育局員高橋善一氏の分擔を仰ぎ一方ならぬ助力を得たことを付記する。

目次

第一編　學校體育の諸規定……一
新たなる學校體育……一
A、男子學校の體育……一
一、訓　令……四
二、男子學校體育大綱……五
第一章　學校體育の原則……五
第一節　體育の目的と內容……五
第二節　教育方法……七
第三節　教材……九
第四節　學校體育の分類と構成……一一
第五節　學校體育の時間數及びその時間配當……一五
第六節　生徒の組分と評定……一六
第七節　遠足、學校の體練部……二一

第八節　競技會と學校體練會……二一
第九節　體練教師……三三
第二章　教案大綱……二四
第一節　第一段階の教案大綱……二四
第二節　第二段階の教案大綱……三〇
第三節　第三段階の教案大綱……四五
附　(イ)學校體育の作業能力檢定及び檢定表……五四
第一節　一般的事項……五四
第二節　駈歩、跳躍、投擲の檢定表……五七
第三節　體練に對する檢定表……六六
第四節　水泳に對する檢定表……七七
(ロ)大綱中の遊戯種目解説……八五
B、大學の體育……一〇三
一、大學スポーツ規定……一〇三
第一節　最初の三箇ゼメスターに於ける學生の基礎訓練……一〇三

第二節　第四ゼメスター以上の學生の自發的スポーツ實習……一〇五
第三節　學生の對抗競技……一〇八
第四節　體育教員の養成……一一三
第五節　補習教育のための講習制……一一九
二、關係法令……一二〇
1、大學スポーツ規定施行規則……一二一
2、大學スポーツ規定について……一二一
3、大學スポーツ規定第一節による三箇ゼメスターの基礎訓練履行……一二三
4、學生のスポーツ基礎訓練……一二四
5、スポーツ實行に關する基礎カード……一二五
6、男女體育教員に對する試驗署……一二八
第二編　學校體育の實際問題
一、體育と學校教練……一三〇
二、男子學校體育大綱と軍事教育に就て……一三六

三、男子學校體育大綱の國民學校に於ける實際……一四〇
輕　技……一四二
水　泳……一四三
有機具體操……一四七
四、女子學校體操の方向……一四八
五、脚の練成……一五六
一、直　立……一五七
二、歩行及び疾走……一五八
三、足の運動と靴との關係……一六二
六、プールを持たぬ學校に於ける水泳教授……一六三
附錄
一、ドイツ國民體力章檢定……一六九
二、ドイツ女子の體育と體力章檢定……一九四
女子體力章檢定……一九五
受驗種目……一九七

第一編　學校體育の諸規定

新たなる學校體育

ナチス・ドイツの學校體育は一九三四年、一九三五年に於て公けにされた大學スポーツ規定、及び一九三七年九月十四日付の男子學校體育大綱によつて下は國民學校から上は大學まで一貫した體系を持つに至つた。ナチス・ドイツの體育觀は「我が闘爭」でヒットラーが「民族國家はその教育の目標を優れた身體の錬成におかねばならぬ」と云つてゐる一事で明かである。而もそれは單に身體のみの問題ではなく、後述の體育目的に於て云はれてゐる如く「體育は身體完成を目的とする一教科目ではない。むしろ體育は身體を出發點とする、乃至は身體を通して意志訓練し、性格訓練する」ものであり、「體育の指標となるものは國民、國防、種族、指導者の四つ」であり、「凡ゆる力――身體、心情と魂――を發達せしめ、以て國民なる協同體に奉仕すべき能力と心構へを築き上げる」民族社會主義教育の土臺に立つものである。かくてヒットラー・ユーゲント、勞働奉仕、軍事奉仕に於ける訓練と對應して學校體育が統一的に規定されたのである。

男子學校體育大綱は六歳から十八歳までの生徒、兒童の體育、即ち國民學校から高等諸學校までの生徒、兒童

を目標としてゐる。而して之を三段階に分けてゐるが、之を我が國と比較して見ると

第一段階（基礎學校）　六歳――十歳……初一年――初四年

第二段階（J・ユングフォルク・V）　十歳――十四歳……初四年――高二年（中學二年）

第三段階（H・ヒットラーユーゲント・J）十四歳――十八歳……高二年（中學二年）――（中學修了後）高校一、二年

の如くなる。本大綱の特長は各年齢毎に能力の標準を定めて、凡ゆる種類の學校が凡て統一的に年齢別に教育することである。

大學スポーツ規定は一九三四年十月と一九三五年四月の二回に亘つて發布された。これは本來左の七節より成る筈で、最初は取敢へず第三節までが同時に發布され、一九三四年に初まる冬期ゼメスターから實施せられたのであるが、翌年、第五節までが引續き發布せられ、第六、第七節は未だ發表を見ないでゐる。然し以上の第五節までで大學スポーツの實際の運行は十分であり、之に關聯して施行規則、その他の補助法令乃至通牒が屢次發布されて來た。

第一節　最初の三箇ゼメスターに於ける學生の基礎訓練

第二節　第四ゼメスター以上の學生の自發的スポーツ實習

第三節　學生の對抗競技

第四節　體育教員養成

第五節　補習教育のための講習

第六節　大學に於ける體育の科學的研究と學科的試驗

第七節　新組織による體育研究所 Institut für Leibeserziehung の組織、構成人員、豫算

かくて大學の全學生は最初の三箇ゼメスターに於てスポーツの基礎訓練に參加し、之を修了せねば次のゼメスターに進むことを得ぬことになつた。

以下A男子學校、B大學に分けて詳述して行かう。

A　男子學校の體育

一、訓　　令

總統代理との諒解の下に余は男子學校體育の新たなる大綱を送付する。これはドイツ國全男子學校に對し一九三七年十月一日乃至一九三七年秋期休暇明けを以て効力を發生する。

この新大綱及び特に作業能力檢定に關する經驗を一九三八年十日一日までに余の許に提出すべきである。

本大綱はワイドマン出版協會をして出版せしめたが、價格は一・九〇ライヒスマルクである。

ベルリーン　一九三七年九月十四日

國及びプロシヤ文部大臣

ル　ス　ト

二、男子學校體育大綱

第一章　學校體育の原則

第一節　體育の目的と內容

1、體育は民族社會主義の全體教育に於ける基礎であり且不可離な要素である。

2、教育の目的及內容は、國民協同體、國防精神、民族意識、指導者精神の裡に民族の力の保持と進展を認識するところの民族社會主義的世界觀から導き出されて來る。

民族社會主義的教育は獨逸國民と獨逸國家に基づいて建てられる。民族社會主義教育は、凡ゆる力——身體、心情と魂——を發達せしめ、以て國民なる協同體に奉仕すべき、能力と心構へを涵養するために、人間をその全體性に於て把へる。

3、全體教育の領域內に於て體育には學校に於ける青少年教育に對する重要な意義が課せられてある。

體育は單に身體完成を目的とする一教科目ではない。むしろ體育は身體を出發點とする、乃至は身體を通してする教育である。云ひかへれば、體育は、青少年を最も教育し易きところに於て、卽ち體錬、遊戯、スポーツ、運動に於て教育を行ふものである。

4、體育構成に取つてもその指標となるものは國民、國防、種族、指導者の四項であり、これに基づき四個の目標が設定せられる。

a. 體育は協同體教育である。體育は學級、隊、班に於て兒童から自覺的に、且彼我の別なく同樣に、服從、規律、騎士的態度、僚友精神、團體精神を要求し、以て國民協同體の基礎を形成する德性へまで教育する。

b. 體育は修練 Übung に依つて、天性の運動力、遊戯力、鬪爭力の具案的發達を圖り、身體的能力と鬪士的精神とを涵養し、以て國防能力と男子の健全なる閑暇善用とに對する身體的精神的基礎を創造する。

c. 體育は民族的にして國民性に基礎を置くところの修練によつて、種族的遺傳を運載するものとしての身心を發展せしめ、形成する。體育はスポーツ的生活形式に習慣付けることによつて、身體的な美及びその活動能力に關する健全なる直觀を養ふ。體育は部分的にも全體的にも自己の種族の價値についての意識を喚起、促進し、以て種族の養護を助成する。

d. 體育は青年に對して、勇氣、自己に對する峻嚴、獻身的態度、並にスポーツ協同體に於ける獨立的、且責任ある行動を要求する。體育はかくて、指導者たるの資質を認識すると共に選拔によつて一層促進せしむべき可能性を與へる。體育は意志訓練であり、性格訓練である。

5、體育の中心點となるものは鬪士的作業能力 Leistung である。但しこれは教育の終極目的としてではなく手段としてである。

體育は青少年の身體的、精神的發達、並にその作業能力と歩調を合せねばならぬ。體育は、無意識的運動から出發し、意識的運動修練を經て鬪爭的運動に進まねばならぬ。

正しい姿勢は正しい作業能力の所產であり、その外面的表現である。試驗乃至檢閲を目的として、硬直した姿勢を訓練によつて叩き込むが如きは學校體育の目的と相容れぬものである。同樣に校內の催し、或は對外的催しに於ても演技は必要缺くべからざるもののみに限定せられるべきである。

第二節　教育方法（第一表參照）

6、學校體育の構造は兒童の發達段階に適應する。それ故にそれは凡ゆる學校種類のものに對し同一、共通である。段階は次の如く區別される。

基礎學校年齡（六歲——十歲）
小國民年齡（ユングフォルク）（十歲——十四歲）
ヒツトラー・ユーゲント年齡（十四歲——十八歲）

a. 基礎學校年齡に於ける體育は、兒童の運動生活に結聯する。兒童の運動生活はこゝでは未だ身體的精神的統一を保つてゐる。基本的な、且自然的な運動によつて身體的活動の喜びが喚起され、各機關の健全なる身體に對する基礎が築かれるべきである。基本的運動は遊戯によつて惹起される。遊戯運動 Spiel-Turnen が其故に全體育の出發點であり、同時に基礎學校に於ける體育の本質的內容である。

第一表

年齡	發育段階	習練段階	組織體段階
6—7	小児期	一般的・有機的	基礎學校
7—8 8—9 9—10	児童期		
10—11 11—12 12—13		特に運動神經的	國民學校
13—14	発育の開始		
14—15 15—16 16—17 17—18	発育 身體器官の 成固化	特に感情的	高等學校 職業學校
18—19			ヒツトラー ユーゲント

b. 小國民年齡に於ける體育の構成にあつて重要なことは、第一に、緩漫になつた發育(横への發育のため!)に原因する力の過剰である。この力の過剰は少年を冒險的行動に驅り立て、自己の力倆を試み驗さんとする心を起させるものである。第二に、運動の成行に對する理解の增大であり、これは身體的巧緻性の進行と平行して大きくなるものである。基礎學校に於ける遊戯及び自由運動から一つの意欲と冒險心が造り出された。少年はこの力を使用し、驅使せんと欲する。

小國民年齡は巧緻性を修練する時期である。この年齡期に水泳も亦修得されねばならぬ。

c. ヒツトラー・ユーゲント年齡の體育は、その最初の二年間に於ては成熟の途中に在ることから生ずる身體的、精神的變動を、これは作業能力を極めて散漫にするものであるから、留意しなければならぬ。成熟期の後に結果する肉體の素固化、及びそれに依つて生ずる體力並に作業能力の均齊的向上は、著しく目立つて現れて來る精神的、心情的發達と竝んで、鍛錬的教育及び献身的態度への教育を可能ならしめる。ヒツトラー・ユーゲント年齡は鬪爭的運動(團體試合、拳鬪)の時期である。

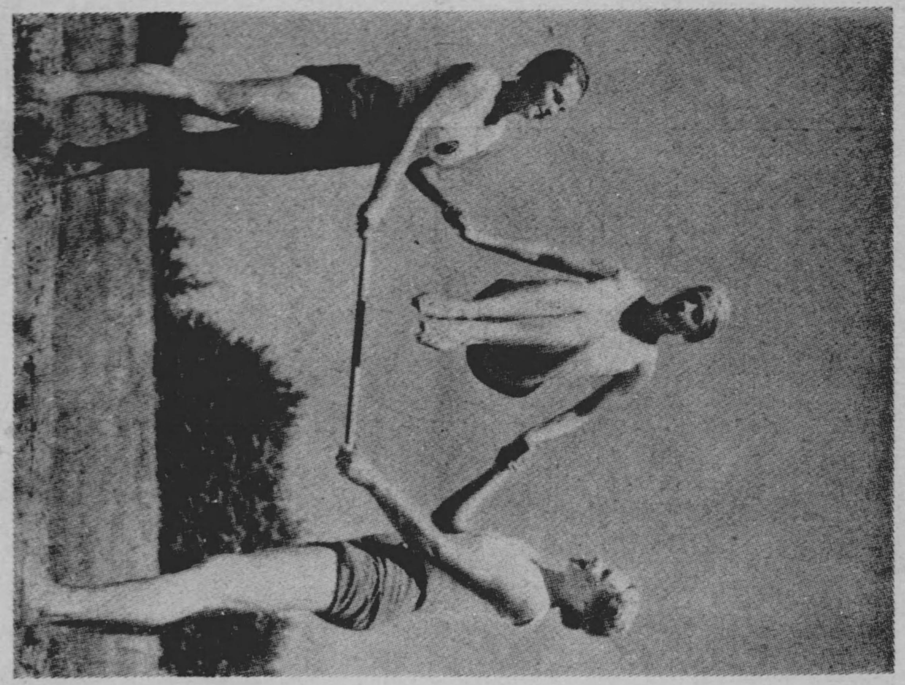
第三節　教材(第二表參照)

7、體育の教材は教案大綱に掲げられてある諸種目である。

8、體育の核心として考へられるべきものは、次のものである。

a. 運動遊戯 Bewegungsspiele

棒高跳練習



開脚高跳練習

第二表

	夏季に好條件下に行ふ附加的運動	簡單な狀態下で可能な運動	冬季に好條件下に行ふ附加的運動	
		遊戯及至試合		
第一段階	一般的身体修練		一般的身体修練	國民學校年齢
		駈歩		
第二段階	試合 跳躍ト投擲 一般的身体修練	水泳	試合 跳躍懸垂 一般的身体修練	小國民年齢
		障碍物体操		
第三段階	駈歩・跳躍・投擲 試合 一般的身体修練		試合 拳闘 跳躍懸垂	ヒットラーユーゲント年齢
		突擊隊		
	勞動奉仕		兵役	

b. 競走、跳躍、投擲、攀登 Klettern、凡てその自然の姿勢で（以上を亦、ゲレンデに於ても）。

c. 水泳

これらの種目は事情如何に拘らず容易に施行され得るものであるからして、體操場又は草原の外には何等スポーツの施設（競技場）を持たぬ如き村落學校に於ては、これらが體育の內容となる。

地方の事情によつて都合よく行く場合には、適宜その他の種目が、適當に付け加へられるべきである。この場合、鬪爭精神及び献身態度を促進さす如き種目が優先される。

第四節　學校體育の分類と構成（第三表參照）

9、態度の修練、運動の修練、作業能力の修練の區別はたゞ概念的にのみ可能であり、實際には、態度、運動、作業能力は不可分の一體をなすものであり、夫々の體錬が常にそれらの凡てである。

10、人間の自然的及び民族的運動樣式に源を發してゐる凡ゆる運動種目は體育の傳統的三部門、卽ち體練 Turnen スポーツ Sport、遊戯乃至試合 Spiel に適當に分類される。

a. 體練　冬期運動の中心をなすものであり、屋內體操場及び校舍隣接の體操場或は校庭で一般的身體修練の目的のために遂行される凡ゆる運動種目は之に屬す。

b. スポーツ　夏期運動の重點が置かれてゐるものであり、特に競技場、ゲレンデ、及び水上で行はれる凡ての種目を含む。

第三表
輕技の作業能力檢定

それ故、競走、跳躍、投擲、断郊競走、水泳、拳闘等である。

c. 遊戯乃至試合　遊戯乃至試合に屬するのは先づ第一に團體試合である。これらは一年を通じて行はれる。

11、運動種目の構成は發達段階及び季節を顧慮せねばならぬ。

12、發達段階を顧慮せる構成の仕方に關しては教案大綱（第二章）が示してゐる。

13、季節を顧慮せる構成の仕方に關しては次のことが考へられる。

a. 冬期半年の運動は二つの運動期間に分けられる。即ち冬期運動第一期は、當該年度の作業能力要求に基づける屋内體操の教科を以て初められる。断郊競走及び遊戯乃至試合は之を補足するものとして行はれ、十二月に於ける體操試驗に依つてこの期は終る。生徒を新たに隊乃至班に分ける必要がある場合は、出來る限り速かに分けてしまはねばならぬ。第二期に於ては、練習種目の複雜、困難さの度を高めることに留意しつゝ體練が續行される。こゝでも断郊競走と遊戯乃至試合がその補足をなす。上級に於ては拳闘が加へられる。冬期運動は冬期體練會によつて終結する。

b. 夏期半年に於ては重點は輕技及び遊戯乃至試合に置かれる。前面に立つものは、夏期前半の終りに催される輕技數種目に關する大規模の作業能力試驗である。この場合は出來る限り、水泳も加へられる。夏期運動の終結をなすものは學校の秋季體育會である。

c. 水泳の季節的考慮は夫々實狀に應じてなされる。夏期に於ても冬期に於ても練習が可能な土地に在つては、水泳はプールを使用し得る期間に應じて一年を通じて行はるべきである。

たゞ夏期にのみ水泳の機會が與へられてゐる場合にはその好適な數ヶ月間は他の運動種目を抑へて水泳が練習せらるべきである。

14、作業能力の決定に對しては體育檢定表（附錄の「作業能力檢定及び檢定表」を見よ）が用ひられる。

15、各々の運動時間は始めと終りは、嚴正に守られ、且「ドイツの挨拶」を以て行はれる。體練教授中に於ては言語行動が軍隊的態度を以て終始すべきは當然のことである。

特別の整列練習は、時折、而もそれが體練教授中に於て外面的整頓に重要な場合に限つて、遂行さるべきである。

16、屋內體操の體練時間は、誘導運動（八—十分）、主運動（二十分）、整理運動（十分）の三部分から成る。體練時間は小遊戯及び若干の一般的身體修練運動（身體を柔軟にし、之に刺戟を與へる運動、歩行、駈歩、跳躍）によつて誘導される。

體練時間の中心に立つものは床上體操、鞍馬、木馬、鐵棒、平行棒の體操、吊繩、立棒、メヂシンボール運動である。例へば

床上體操——スプリング・ボールド——攀登
又は床上體操——鐵棒乃至平行棒
又はメヂシンボール——スプリング・ボールド——攀登
又はメヂシンボール——鐵棒乃至平行棒
又は床上體操——メヂシンボール——攀登
又はスプリング・ボールド——鐵棒乃至平行棒

體練時間は種々の障碍物を超えてする駈歩、又は屋內試合を以て終る。

特殊の事情ある場合には體練教師は、この項に定められてある標準的方法を變更する權利を持つ。

17、競技場でする體育時間は運動の雰圍氣に導くために、一般的身體修練の準備運動及び輕い駈歩によつて誘導される。それから、速走、跳躍、投擲の如き主運動が交互に、或は又遊戯乃至試合が行はれる。

第五節　學校體育の時間數及びその時間配當

18、體練時間數は凡ゆる學校種類をなべて、原則として週五時間である。但し國民學校第四學年以下は之に倣はぬ。この段階に對しては時間數は、出來るだけ毎日體練時間が與へられるやうに、各般の事情に應じて定めるべきである。週總時間數は第二、第三學年に於ては三時間、第四學年に於ては四時間に滿たぬことがあつてはならぬ。

19、遊戯乃至試合の教育的價値の高いことからして、遊戯乃至試合教育は特に意義あるもの故、それの深化のために、各季節に於て夫々一種類の試合が優先されるべきであり、その遊戯乃至試合は數回に涉つて行はれたる後終結せらるべきである。送球は主として夏季に、蹴球は主として冬季に演ぜられるべきである。

20、數個學年學級を一つの體練學級に合同させることは、各學年級の生徒數が僅少で團體思想の涵養がその目的

を完うし得ぬと認められる場合にのみ許される。――數個體練學級合同の體練は、運動場不足のために各個學級の各個體練が不可能な場合に限つて許される。

第六節　生徒の組分と評定

生徒の組分

21、體練時間に於ける生徒の組分けは次の如く區別される。

學級（學級協同體）

隊

班

これら三つの形式のどの場合にも試合的運動による團體精神の涵養が（普通には各時間の終りに）特に注意せられるべきである。

22、第一段階に於ては、又第二段階に於ても或程度、學級協同體が教育的理由から優先される。

23、スポーツ及び遊戯乃至試合に於ても、團體に於てこそ體育の性格陶冶力が最も強く展開されるが故に、出來る限り、團體形式が選ばれるべきである。

24、班なる形式は體操に於て採用される。班は能力增進に役立つのみならず、同時に僚友的相互助力への教育に役立つものである。班別體練は、特に第三段階に於ては、時折任意體練として遂行され得る。

生徒の評定

25、基礎學校に於ては生徒の作業能力を測り、評定すると云ふことは行はぬ。教師はむしろ、生徒の一般的身體作業能力の全貌と體操時間内に於ける態度とを見て綜合的判定を下すべきである。但し第四學年の終りには一度試驗が行はれる。このためには教案大綱の第一段階の章に檢定種目が記載されてある。

26、第二段階及び第三段階の評定は二部門に分れる。

a.　所定の種目に於ける能力評定

b.　人格の評定

27、能力評定に際して注意すべき事項。輕技（競走、跳躍、投擲）及び第二段階及び第三段階の體育に對しては檢定種目及び評點は檢定表（附錄の作業能力檢定及び檢定表參照）によること。原則としてこの評定は、ドイツ國全體から取つた平均によつて、當該年齡の者のその種目の困難の度を示してゐるものである。從つてこの評點は生徒が同年齡の凡ての者に妥當する能力階級のどの段階に屬してゐるかを示すものである。體練教師はこれに依つてその生徒乃至その學級がドイツ國の要求する作業能力段階のいづれに在るかを比較することが出來る。

水泳については、第二段階に於て泳ぎ得ることが評定の出發點となる（檢定表參照）。競泳及び救命泳法に於ける特別の能力の評定も同樣に檢定表に據つて行はれる。第三段階も之に準ずる。第二段階及び第三段階に在る一學級が何等かの理由により一年を通じ水泳教授を行はなかつた場合にも、生徒の成績表にはその水泳能力の評定（遊泳不能者、遊泳可能者、遠泳可能者、救命泳法可能者）を記載すべきである。

學校は遊泳可能、遠泳可能、救命泳法可能に關する特別の證明書を作成する權利を持つ。遊泳可能及び遠泳可能の證明書作成に際しては一米乃至三米の高さからの逆飛の證明を除外し得る。

第二段階及び第三段階に於ける試合の能力の評定は次の原則に從つて行はれる。」

團體員としての態度
球の操作法（技術）
試合の操作法（技術）
} 各個點零點から三點

以上の總計點が能力評點である。——かかる詳細な評定が第二段階に於ては困難なる場合、その代りに綜合點として一點から九點までが評定されるべきである。

第三段階に於ける拳闘については、

攻撃態度
技術
耐久力
} 各個點零點から三點

以上の總計點が能力評點である。

第二段階の四種目（輕技、體操、水泳、遊戯乃至試合）乃至第三段階の五種目（輕技、體操、水泳、遊戯乃至試合、拳闘）の能力評點は綜合點として合計せられることなく、各個別に證明書に書込まれる。

各種目の評點の他に「一般的身體作業能力」なる項目として生徒の身體的適性及び作業能力に關し體練教師の概評が與へられるべきである。この場合は「優」「良」「可」「不可」の評語が用ひられるべきである。

28、人格の評定は作業能力評定とは無關係に文書で書き現はされるべきである。この評定は段階分けによる表示法にも、一般的な評語による表示法にもよるべきでない。むしろ體練教師は、簡單な文章を以て生徒の全體印象を明瞭に表現すべく努力し、かつ出來る場合は一定の長所、短所を擧げて之を補足すべきである。

29、生徒の人格を正當に評定し得るためには、體練教師は先づ生徒の身體的一般狀態乃至身體的發達狀況を明らかに知悉せねばならぬ。この場合には、身體的又は性格的缺陷が發育過渡期、疾病豫後影響、不遇な家庭的事情その他から誘因されてゐることが、屢〻判明することがあるであらう。

身體の一般狀態——出來る限り學校醫と密接に協議して——の評定は次の諸點に基づき行はるべきである。

(1) 生徒の一般的發育が著しく阻害されてゐることはないか？
(2) 生徒の身體的作業能力及び生徒の態度中に成熟過渡期の影響が現はれてゐることはないか？
(3) 生徒が特に迅速な發育の一段階點に在るのではないか？
(4) 生徒の筋肉組織は如何に評定（弱、普通、强、甚だ强）せらるべきか？
(5) 幾日間、生徒が病氣の故に缺席したことがあるか？　一年を通じて如何なる疾病にかかつたか？
(6) 生徒は慢性疾病にかかつてゐるか（脊髓小兒麻痺の結果、慢性中耳炎、脊椎彎曲、心臟疾患）？　どの程度に生徒はその疾病によつて妨げられてゐるか？
(7) 生徒が體練時間直後に過度の倦怠の徵候を示すことはないか？

(8) 生徒の身體の一般狀態が家庭事情によつて不幸なる影響を受けてゐないか？

(9) 各個の運動に於て示される作業能力が身體の全體印象と一致してゐるか、或はこの印象による推定よりも大であるか、小であるか？

體練教師がこの評定に基づき生徒の身體的一般狀態を低く評價するに至つた場合には、作業能力評定が之に適應して修正されねばならぬ。

性格の評定に對する基準を得るために、體練教師は次の點に關し考察せねばならぬ。右の內第二問、及び第七から第十問までは他の凡ての教授に對しても同樣に適用される。

(1) 生徒がスポーツに喜びを感じてゐるか？　或は身體的努力に對し極度に恐怖を示すか？

(2) 生徒が緊張せる態度と精神を示すかどうか？

(3) 生徒が努力を要する場合、耐久し、且自己に對し嚴格を持すかどうか？

(4) 遊戯乃至試合に於て生徒は熱達して居り、且勇敢であるか？

(5) 生徒が鬪技及び拳鬪に於て鬪爭精神を示すか？

(6) 困難且不慣れな運動の遂行に對し、生徒が素早く決意し、勇敢に斷行するか？

(7) 生徒が教師及び僚友に對し胸襟を開くか、或は打解けぬか？

(8) 生徒が常に正しいことに味方するか、如何なる場合にもその態度を固守するか？

(9) 生徒は委せられた課題を良心的に遂行するか？　教師及び僚友はつねに彼を信用し得るか？

(10) 生徒がその僚友に對し良い影響を與へるか？　生徒の行動が、有能であり、獨立的であるか？

第七節　遠足・學校の體練部

30、學校遠足は學校に於ける協同體教育の缺くべからざる手段である。それ故に體育に取つても極めて意味深いものである。時間の長さは教案大綱に據るべきである。

31、體練時間に於ける班長 Vorturner を養成するために、及び一般の體練時間では行ひ得ぬ種目乃至は土地の事情によつてのみ施行可能な特殊の種目（漕艇、帆走、小口徑射擊、冬季スポーツ等）を行ふために、スポーツに興味を持つ生徒より成る體育部（運動協同體）を組織することを得る。體練部は體練教師の指導下に立ち、且學校施設として學校長の許可を要する。

第八節　競技會と學校體練會

32、運動作業能力は競技會に於て眞價を發揮する。競技會は全力を盡す努力への教育、嚴格（頑張り）、献身的心構へ、勇敢への教育を果す。

體練教師は、競技會に教育的な、且價値深き形式を與へる使命を持つ。一般には各個競技（數種目の綜合競技として）又は團體試合が遂行せらるべきである。

凡ゆる競技會は一年間の全體育活動と睨み合せて催されねばならぬ。そのための特別練習は許されぬ。かくてのみ教授の阻害されることを防止し得る。

競技會は一校又は數校合同の學校體練會として遂行せらるべきである（第十三項參照）。

リーグ戦 Rundenspiel はドイツ國體育聯盟の地區專門委員と協力して適當に行はれる。

第九節　體・練　教　師

33、體練教師は態度、行動、作業能力に於てドイツ青少年の模範であらねばならぬ。

34、體練時間中に於ける服裝はスポーツ的、且適當なものでなければならぬ。

35、彼は年齢が多くなつても運動によつて自己自身の潑剌さを保持し、生徒に課さんとする種目を自ら示範し得るのでなければならぬ。

36、彼は民族社會主義的な全體教育の根本思想を充分に息吹きし、且體育の歴史的、生物學的、世界觀的基礎に通曉してゐねばならぬ。

彼は體育に於ては、身體が出發點であり、全人が教育の目標であることを、明らかに知つてゐねばならぬ。

37、彼は生徒の身體的、精神的成長に關する知識に基づき、生徒を身體の成熟、作業能力の成熟から國防力の成熟へまで導き得るものでなければならぬ。

38、彼は、生徒の中、體練教授の要求が過大なもの、過少なものがある場合、之を認識し得ねばならぬ。

39、彼は自分に委ねられたる生徒に對する配慮の義務を怠つてはならぬ。特に運動練習中に於て、事故の防止に役立つべき（補助者としての位置、投擲運動に際しての正しい位置、道具の規則正しき點檢等）凡ゆる方策を理解してゐねばならぬ。同樣に彼は應救處置の方法にも通曉してゐねばならぬ。

40、體練教師は學校醫と密接な聯繫を保たねばならぬ。體練檢定の際には學校醫の參加が望ましい。

41、學級擔任教師、學校醫、體練教師の間には生徒に關する觀察が規則正しく交換される必要がある。

42、兩親に對しても、體練教師は他の凡ゆる教師と同樣に接觸を保ち、以て學校外の生徒の環境に對する理解を得ねばならぬ。競技會及び兩親の夕（父兄會）の機會に、彼は學校に於ける生徒の身體的教育に對する兩親の強い關心を呼び起し、之を高めるべきである。

43、體練教師は民族社會主義諸機關及びドイツ國體育聯盟と協力し、更に個人として參加し、以て學校內外に於けるドイツ體育の世界觀的統一に意を注ぐべきである。

44、一學校に一名以上の體練教師が居る場合には、學校長は、その內の一名にスポーツ指導者としての任務を委託する權利を持つ。

第二章　教案大綱

第一節　第一段階の教案大綱

——六歳から十歳まで——

基礎學校年齢に於ける體育は、身體と精神の統一が未だ保たれてゐるのが常である兒童の運動生活Bewegungsleben に聯繫する。基本的、自然的運動によつて、身體活動に對する喜びが眼醒まされ、强健な身體機關を作る基礎が與へらるべきである。基本的運動は遊戯乃至試合によつて行はれる。遊戯運動はそれ故に全體育の出發點であり、基礎學校に於ける體育の主たる內容である。街路上の自由な遊びが、學校の秩序ある團體遊戯に形成される。

遊戯乃至試合

一般的身體修練

a. 模倣運動の形式に於て（仕事の模倣運動、動物の模倣運動）

b. 足の動かし方を特に顧慮しつゝ。匍匐、歩行、彈性膝屈伸 Federn、スキップ、跳躍、駈歩の形式に於て、

c. 二人宛組となつてする遊戯乃至試合の形式に於て、

走遊戯の形ての基礎學校兒童の駈歩修練

競走　六十米

遊戯の形式でする直線繼走

往復リレー競爭

三球置換競走

長距離駈歩　五分間

跳躍遊戯　凡ゆる型の跳躍を集める（我々は垂綱でスキップする、飛繩で跳ぶ、各種の障碍物を越へて、先へ及び遠くへ跳ぶ。）

走幅跳　任意の姿勢で

走高跳　屈膝閉脚跳

投擲遊戯の形ての基礎學校兒童の投擲修練

シラークバル戯

輪を作つての行進、横隊及び縱隊での行進、番號稱呼、一列及び數列での轉回、行進等の極く容易な形式。これは體練教授を秩序的に遂行するために、又學級を街上及び遠足に於て引率するために必要なことである。

走遊戯

1、純粋駈歩の遊戯

直線走路及び曲線走路での簡單な競走

一緒にお出で

走り去れ

番號競爭

鬼遊び

2、幾分精神的緊張を必要とする瞬間（遊戯の進行を見守り、對手に應ずる態度を採る等）のある、及び全體の遊戯者とのより強い關聯の生ずるが如き遊戯

猫と鼠

迷路

三人目逃げ

3、個人の演技が團體的演技に發展するが如き遊戯

熊叩き

黒ん坊

夜と晝

投擲遊戯

投捕遊戯。投げ方、捕り方が確實になることを目指して行はれる。

直線球送り、圓陣球送り

からかひ球

順送球（圓陣形も含む）

圓陣球投捕

圓内鬼

正確投（的中）

的中球

球轉がし

投上げ球

投擲距離

簡單な球追ひ

團體競爭 parteispiel

對陣投球

方形避球

球捕り競爭

遊戯乃至試合

運轉（簡單な轉行 Rolle、又は小さな遊戯に仕組んで）

引、押の遊戯

片手を握り合つて索き比べ

圓陣から、及びマットから索き出し、押し出す遊び

牝雞と鷹（索き合ひ遊び）

有機具遊戯

低い、及び幾分高めの機具を用ひての障碍物運動

匍匐、歩行、駈歩

a. 細い小路の上、又は廣い渡し板の上を（平均臺、固定板）

b. 傾斜の面の上を（肋木に固定板を立てかけて、鐵棒にスプリングボールドを立てかけて）

c. 幾分高めの渡し板の上で

登降練習

a. 低い塀の上へ（平均臺）

b. 幅廣い塀の上へ（低い跳箱）

c. 斜めに長く据えた箱の上へ

d. 箱の内へ登つて入り、又登つて出る

e. 階段登降、肋木及び窓梯の登降

種々の機具（低い、及び幾分高い機具）の攀登、立棒の攀登

跳躍 スキップ及び彈性膝屈伸練習、跳び乘り、跳び降り（跳箱又は平均臺、又は固定板で）

小さな障碍の跳越へ、障碍物に觸れずに跳ぶ場合と、手を支へにして跳ぶ場合

a. 飛繩又は横木を腰の高さに二人が保つてゐるものを跳び越す

b. 高く跳ぶことと、遠く跳ぶこと

c. マットからマットまでの間の濠を跳び越へる

d. 窓から跳ぶ

e. 低い箱、水平又は斜に据えられた固定板を兩手を支へにして、反對側に回轉して跳び越す。

f. 小さな箱の助けを借りてやゝ高い箱へ駈けて來て跳び乘り、その上を駈け進み、そして跳び降りる。跳び降り方が特に練習される。

水浴び遊戯と、水に慣れる練習

遠足 二時間乃至四時間、後には半日遠足

冬期體育　雪合戰、橇

土地の事情が許す場合はスキー

態度を評定するための第四學年末に於ける作業能力檢定要目

1、六十米駈歩（計時せず）

2、三個以上の障碍物越え競走（膝、腰、胸の高さ）

3、三米の高さのものの攀登

4、長距離駈歩五分間

5、團體競爭遊戯

第二節　第二段階の教案大綱

——十歳から十四歳まで——

小國民年齢に於ける體育の構成に對して重要な點は次のことである。即ち、第一に緩漫になつた發育（横への發育のため！）に原因する力の過剩であり、これは少年を冒險的行動に馳り立て、自己の力倆を試み驗さんとする心を起させるものである。第二に、運動の成行に對する理解の增大であり、これは身體的巧緻性の進行と平行して大きくなるものである。基礎學校に於ける遊戯及自由運動から一つの意慾と冒險心が造り出された。少年はこの力を使用し、驅使せんと欲する。

少國民年齢は巧緻性を修練する時期である。この年齢期に水泳も亦習得されねばならぬ。

體練と遊戯乃至試合

一般的身體修練

基礎學校から第二段階へ移るための簡單な、活潑な運動、球、棒、飛繩等を用ひて。各樣の押、引、扛擧、運搬の練習。

次いで、體を柔軟にする運動（振動及び彈性膝屈伸）、これは主として身體の三重要部について、即ち腰椎關節、背柱、肩胛關節について行はれる。

全身振動、全身彈性屈伸、これは伏し、坐し、膝まづき、直立した姿勢での上肢、下肢の振動、彈性屈伸と關聯させて。

刺戟を與へ强化する運動

1、足の運動、膝の屈伸（速く力强く、及び滑らかに）、側に片足を開いての交互膝屈伸、蹲踞した姿勢での練習、臺を用ひて、又伏臥、仰臥の姿勢での刺戟を與へる練習。臂立伏臥で、上肢、下肢の運動、更に圓陣を組んで互にもたれ支へる運動

2、メヂシンボールを用ひる準備運動

歩行

四肢で匍行することから正しく立つて歩行するまでの運動による一般的身體修練。
やや高い、及び高い機具の上の匍匐、及び歩行。

駈歩

駈歩練習　準備運動
加速駈歩による力の配分法及び歩度。ピッチを調節しての走法。ハンディキャップ競走。發走練習。

競走

競走　直線競走
バトンを渡してする競走
十四歳の者には十五分間の長距離
三キロの斷郊競爭。やゝ高い、及び高い障碍物を越す障碍物競走

跳躍

跳躍訓練　――全身彈性屈伸、縄跳、その場で力一杯に跳躍する練習。各種の走り跳び。
跳躍技巧　――飛躍中に屈膝閉脚、開脚、前後開脚。
走幅跳　任意の跳び方で
走高跳　屈膝閉脚跳、鋏跳
走高幅跳

障碍物跳
低い障碍物及びやや高い障碍物を跳び越えて走る。
やゝ高い障碍物、例へば横に並べられた跳箱及び鞍馬の上へ跳び乘る（跳び降りは種々の方法があるが、低く遠く跳ぶものとして、成可く遠くへ跳ぶ練習、更に幾分高い障碍物を置いて、その上を跳び越しながら、即ち高く飛んで跳び降りる練習）
例へば或程度の距離を置いて幾つも並べられた跳箱及び鞍馬を次々に乘り越へて跳ぶやうな、やゝ高い障碍物の順次乘り越へ跳び練習
やゝ高い障碍物を飛び越えつゝ高い障碍物へ跳び上る練習（木馬、跳箱、高い鞍馬その他）
やゝ高い機具を兩手を支へにしての跳び越し
木馬――開脚跳越、屈膝閉脚跳越、後向開脚跳越
木馬を二つ並べたものの跳躍
鞍馬及び跳箱を横から跳ぶ、――閉脚跳越、側跳越 Flanke、轉換跳越 Wende、廻轉（横轉）跳越 Kehre、開脚跳越、臂立前方轉廻 Überschlag
鞍馬及び跳箱を縱から跳ぶ――開脚跳越

投擲

投擲遊戯による投擲練習、又メジシンボールでの遊戯

上手投――打球（シュラークバル）遠投、空虚球遠投、短棒投。打球（シュラークバル）及び短棒を目標に狙ひ投げる。

振投――充塡球投げ、又遊戯の中へ組み入れて、これは擲球戯（シュロイダーバル）にまで進められる。

突出投――砲丸投。種々の重さの砲丸を轉がし、投げ、突く。又目標を狙ひ、或は張られた紐を投げ越さすことその他。これらはスポーツとしての砲丸投に導かれる（砲丸の重さ四キロ、後に五キロ）

引、押

引合ふ競戯と、押し合ふ競技。線を引いてそれを境として、及びマットの上で又は圓を描いて、それを境として、引合ひ、押し合ふ。平均角力。棒倒し、棒引き。球争奪競技。封鎖突破遊び、連鎖切斷遊び、トユルケンコップ遊び Türkenkopf（闘ふ圓陣）。

一本足角力、踞み角力、蹲踞の姿勢での跳ね飛び競争。縄引き（助走しつゝ、助走なしで）、四方形縄引。格闘及相撲遊び。

扛擧競技と運搬競技

手押車。二人で一人を擔ぐ。背負籠運び競争、騎馬戰。肩の上に坐り、肩の上に馬乘りになる、肩の上に立つ、人送り、うねる小道遊び。騎馬球戯。

轉行と宙返り

直立から種々の型で、又助走して前方へ轉行、跳躍後轉行。ぴよんぴよん跳んで勢ひをつけて轉行。跳越轉行、種々の形での後轉行。頭倒立、又之と連續して轉行し、或は後方臂立轉行。倒立前進。倒立及びそれから體後反へ移す。臂立側轉。アラビヤ跳び。仲間を跳越しての宙返り。膝宙返り Knieüberschlag。

攀登及び懸垂移行

障碍物としてのやゝ高い、及び高い機具（跳箱、木馬、固定させた平行棒その他）を攀登する。

斜め及び垂直の立棒の攀登

吊縄の攀登

二本の立棒の攀登、煙突攀登

攀ぢ登つて、降りる節は懸垂したまゝ（又屈臂懸垂で）降りる。二本の立棒及び二本の吊縄を懸垂移行する。

攀登移行

機械體操

鐵棒體操

腰の高さ

直立から片臂側跳越、閉脚跳越、開脚跳越。

胸乃至頭の高さ

直立から振上げ

脚懸（兩手の外側、及び内側で）振上り、逆上り、腿懸上り。

直立から振跳（又障碍物を越へて）

臂立懸垂から廻轉

脚懸廻轉（前方、後方）、臂立後方廻轉、腰掛後方廻轉。

跳下り

脚を脱して臂立懸垂になる。開脚腰掛下り、巴下り、側跳越下り、振り下り。

手の屆く高さで

手の外側に脚を懸ける脚懸上り。逆上り。屈臂上り。屈臂振動。

跳び付く高さで

懸垂振動、懸垂上り Klimmziehen

頭の高さでの種々の技の連續

平行棒體操

障碍物體操。腰掛姿勢の各種類。複棒臂立前後振動を伴ひ、又は伴はずしての腰掛變換。廻轉 Kehre、轉換 Wende、開脚下り。

十三歳以上の者に對しては

腿支持前方廻轉、鋏脚懸上り。上膊懸蹴上りから開脚腰掛へ。臂立懸垂振動。複棒側面臂立に於ける開脚腰掛轉。腰掛——轉換——腰掛。肩倒立。上膊懸倒立。開脚腰掛よりの宙返り。複棒側面臂立懸垂よりの側跳越。

吊環體操

逐懸垂肩轉位と後方跳下り。或る機具の上へ逐懸垂轉位をなしつゝ上る。前方後方にて半横轉しつゝ逐懸垂肩轉位。前振後振の終りに於ける屈臂の肩轉位及懸垂上り。

遊戯乃至試合

走遊戯

三人目鬼

盗賊捕縛

叩き逃げ

三つ叩き逃げ

簡單な球戯

目標は

a. 投捕の確實性の練習

球の投捕遊戯

b. 投擲距離

小球、大球、輕球、重球での對陣投球（境界ボール）

教案大綱　（第二段階）

縄越へ球（球及び充塡球）

簡單な形式のシュロイダー球戯

c. 的中の正確性

小球を以て

的中ボール

狩獵遊び（獵師と兎）

充塡球を以て

狩獵ボール

蹴球棍棒倒し

圓形蹴球

團體競爭遊戯

死神ボール

バレーボール

バスケットボール

拳球戯（Faustball）

ドイツ固有の球戯

シュラークバル戯

シュロイダーバル戯

大きな團體試合

送球（特に夏期）

球の操作法（技術）

試合の操作法（戰術）

蹴球（特に冬期に於て）

第八學年で終る學校に於ては

送球又は蹴球

それ以上まで續く學校に於ては

送球及び蹴球

蹴球に對する練習計畫

目的。團體競技に於ける態度

方法。球の操作法（技術）

試合の操作法（戰術）

第一時

教案大綱　（第二段階）

a. 靴裏使用のストップ
b. 旗棒の周圍を球と共に圓を描いて走る。
c. 二人でするヘッディング初歩練習。交互に一人が投げ、他が頭（前額部のみ）で受ける。
d. インサイドでするパス。四人が四角形に立ち、インサイドでパスし、ストップする。

第二時

a. インサイドでするストップ
b. 旗棒の周圍を球と共に圓を描いて走る。インサンドでするドリブル。
c. 球を投げる練習。二乃至四人が一組になつて。
d. アウトサイドでするパス。
e. ゴールキーパー練習。地面から球を拾ひ上げる（兩脚を閉ち、膝はのばす）

第三時

a. アウトサイドでするストップ。
b. 八の字形ドリブル（二本の旗棒の間、インサイド及びアウトサイドを用ひて）
c. インステップキックでするパス（アウトサイド及びインサイドを用ひるストップがつづく）
d. 二人でのヘッディング練習（連續ヘッディング、實際競技的に）

第四時

a. 兩脛を用ひてするストップ
b. 直線ドリブル。アウトサイドでするドリブル（右足で、左足で）
c. ジグザクパス。二人が略々十米の間隔で立ち、ストップ、ドリブル、インサイドパスを行ふ。
d. マークをはづす練習。協同動作（二人が一人に對し）

第五時

a. 腹によるストップ（飛び來たるボールがストップされる）
b. 三人でのヘッディング
c. 吊るした球でヘッディング練習。立つてゐて前額部でシュートする。球の中心が鼻の高さ。
d. サークル練習。競技者達が圓を描いて走りながら、ドリブル、パスし、受ける。凡てインサイドで、右廻り圓と左廻り圓。
e. ジグザクパス、ストップなしで
その他は第四時のcに同じ

第六時

a. 足の甲で球を押へるストップ
b. 各種ヘッディング（連續ヘッディング）
c. マークを外す練習、協同動作（三人が一人に對し）。これが最も重要な戰術的基礎練習である。

教案大綱（第二段階）

d. ジヤンプしながら吊した球をヘツディングする練習。（球は屆く高さ、兩脚でジヤンプする）

第七時

a. 前額部で球をストツプし、地面の上へ止める。

b. 幾つもの旗棒の間を波形ドリブル。右アウトサイドで右カーブするドリブル。左足アウトサイドで左カーブするドリブル。

c. ボールの藝當的操作。小さなインステツプの輕いキツクで球をなるべく垂直に高く上げ、之が地面に落ちる前に又輕くキツクする、等々。實戰的連續練習（右脚、左脚、兩脚交互）

d. 四人乃至六人一組でのヘツディング

e. ゴールキーパー練習。高く飛んで來た球の捕へ方（手の構へ、兩親指を並べ合せ、各指は開く）

第八時

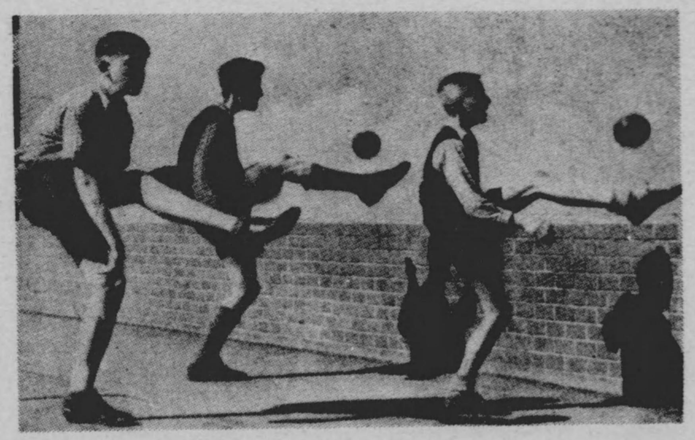
a. 横パスと縱パス。甲が横にパスし、乙は縱パスを返す。甲は横パスを繰返し、乙は縱パスを繰返す。（種々のキツク、及び種々の受け取り方）

b. ゴールキーパー練習。腹又は胸の高さに來た球は體でとめる（指は開き、兩小指は並べ合せる）。

c. 吊つた球でヘツディング練習。走り飛んで來てのヘツディング（ボールは漸く屆く高さ。片足でジヤンプする）。

d. ストツプなしのパスキツク（ダイレクトキツク、インサイドキツク）

インサイドキツクの練習



足の甲でボールを彈き保つ練習

第九時

a. 靜止せるボールをインサイドでロングキツクする。二人乃至四人の競技者が組となり、二十米乃至五十米の間隔で。

b. サークル練習。圓の中心に近い足のアウトサイドにより受け、パスし、ドリブルする。

c. ストツプなしのパスキツク（ダイレクトキツク、アウトサイドキツク）

第十時

a. 地面を走る又は空中を飛び來る球をインサイドキツクする（網球、ハイボール、その他の球に蹴る）。

b. サークル練習。ボールのダイレクトキツク乃至パス。

c. 協同動作（四人が四人に、五人又は六人が五人に對して）。

水　泳

目的

游泳能力を與へること、水に親しませること、優秀な者に對しては救命泳法。

方法

第一年　水に慣れる練習、浮揚練習、泳進練習、プールの縁及び階段からの小さな飛込。

第二年

教案大綱（第二段階）

二個級に分れる
第一級は第一年と同じ
第二級は平泳、逆飛

第三年
二個級に分る
第一級は游泳法練習
第二級は遠泳練習、飛込、潜り

これにつづく數年間の授業中に於ては生徒は救命泳法の初歩（特に着衣泳法）の練習がなされねばならぬ。重點は水に親しませるにある。

遠足

今日及び全日遠足

冬期體育

スケート、ローデル、スキー

第二段階に於ける作業能力檢定

これについては作業能力檢定及び檢定表を見よ

第三節　第三段階の教案大要

——十四歲から十八歲まで——

ヒットラー・ユーゲント年齡の體育は、その最初の二年間に於ては成熟の途中に在ることから生ずる身體的、精神的變動を、これは作業能力を極めて散漫にするものであるから、留意しなければならぬ。成熟期の後に結果する肉體の鞏固化、及びそれに依つて生ずる體力竝に作業能力の均齊的向上は、著しく目立つて現れて來る精神的、心情的發達と竝んで、鍛練的教育及び献身的態度への教育を可能ならしめる。ヒットラー・ユーゲント年齡は闘爭的運動（團體試合、拳闘）の時期である。

體操

無機具體操

一般的身體修練、定位置のまゝ、及び位置を動いて
體を柔軟にする運動
振動（全身振動）
刺戟を與へ强化する運動
1. 床上（腰掛を用ひ、伏臥し、仰臥して）での練習

教案大綱（第三段階）

臂立伏臥の幾分困難な形式

彈み飛び Bodenschnepper

2. 索引、押し、扛擧げ、運搬の練習

匍匐、歩行、駈歩、彈性膝屈伸、スキップ、跳躍の諸形式

床上體操

仰臥より跳躍、頭倒立前方宙返り、臂立前方宙返り、宙返り前進

有機具體操

メヂシンボール及び砲丸を以てする練習

固定機具による體操

跳上り

バネ附きスプリング・ボールドを用ひての二臺の木馬

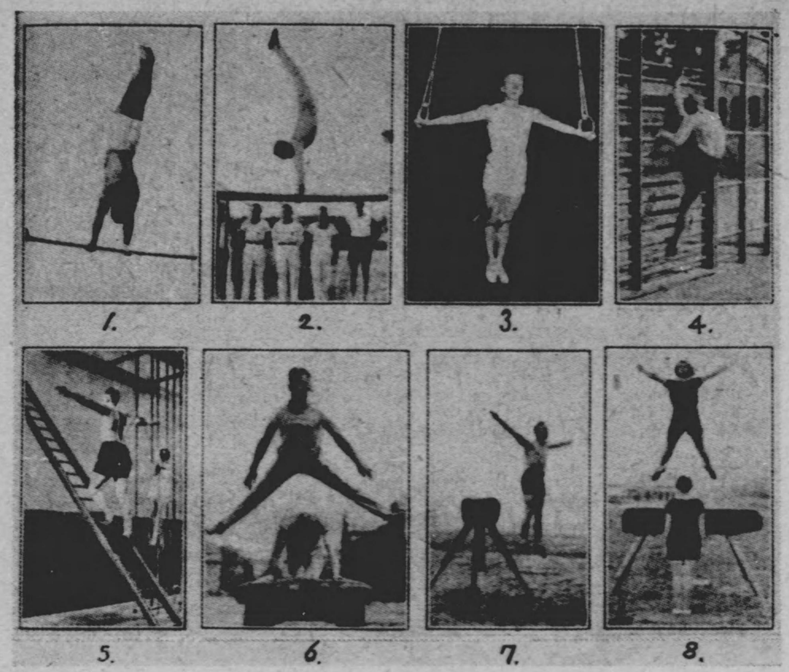
鞍馬を横から

前段階でなせる凡ゆる跳躍、バネ附きスプリングボールドをも用ひて

鞍馬を縱から

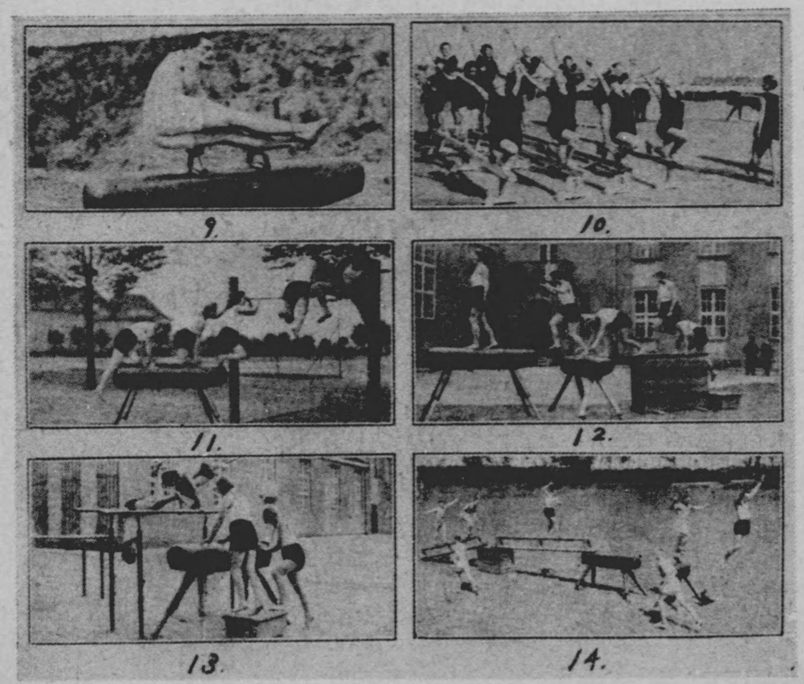
開脚跳越、閉脚跳越、後向開脚跳越

バネ附きスプリングボールドを用ひて机跳び



1 大車輪（鐵棒）　2 倒立（平行棒）　3 吊環運動　4 肋木運動

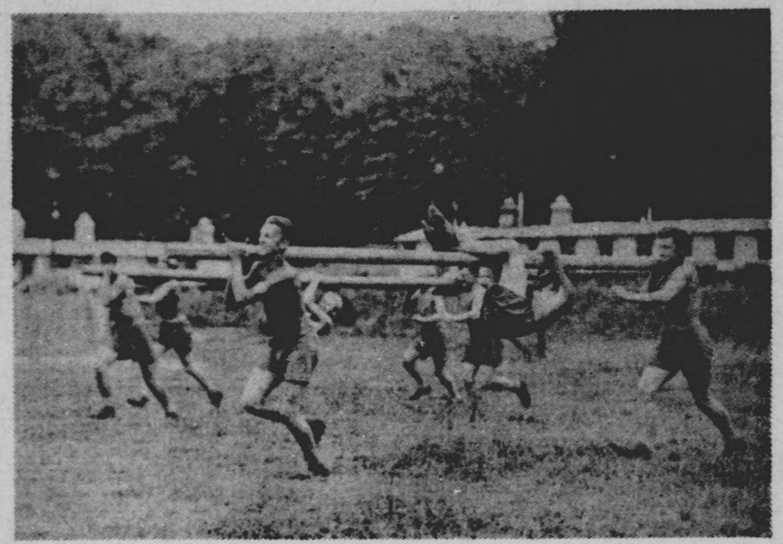
5 梯子及棒運動　6 卓子跳躍　7 木馬跳躍　8 鞍馬跳躍



9 旋廻運動（鞍馬）　10 平均臺運動

11 鞍馬及鐵棒の自然運動　12 鞍馬及跳箱の自然運動

13 箱、鞍馬、低鐵棒の自然運動　14 平均臺、箱、鞍馬、木馬の自然運動



運搬運動

水泳練習

懸垂、及び懸垂上り

攀登 Klettern 及び懸垂移行 Hangeln

前段階で行ひたる攀登の諸形式　二本及び一本の吊繩を懸垂上行 Hangeln 及び下行

鐵棒體操

頭の高さで

直立から

踏込蹴上、長振蹴上、巴下り

臂立懸垂から

巴下り。閉脚跳越、開脚跳越。臂立懸垂より體を後に倒して腰を屈げ懸垂し開脚の兩脚、又は片脚を側方にかけて懸垂上りを行ふ。

腰掛から

開脚腰掛廻轉。脚高攀懸垂へ體を落す。腰掛及び浮腰廻轉。

鐵棒體操

跳び付く高さで、

懸垂から

懸垂廻轉上り(海老上り)、臂の不揃のまゝの懸垂上り、反動振上り、懸垂上り。

懸垂振動から

種々の上り方。脚懸上り、腿懸上り、振動蹴上り、後振の際の轉捻蹴上り、逆上り、振上り。種々附加へて懸垂廻轉。

臂立懸垂から

種々付加へて振下りから懸垂振動へ。種々附加へて、後方投出し。逆上りから懸垂へ。臂立側跳越。開脚跳越、閉脚跳越。種々の技を連續結合して。

平行棒體操

上膊懸蹴上り。踏込蹴上り。臂立懸垂蹴上り。前方後方の振上り。上膊懸倒立。前方及び後方轉行。廻轉及び轉換、轉捻をも加へて。

屈臂倒立振動から

轉換と廻轉

複棒側面臂立懸垂から

側跳越、閉脚跳越、開脚跳越

單棒體前倒側向腰掛から

臂立側跳越

臂立懸垂振動から

宙退り。瞬間倒立して轉換。

諸技の連續結合

吊環體操

前段階の練習。振動中の逆懸垂よりの肩轉位の如き困難な運動練習。前振中の蹴上り及び轉捻及び臂切下。後振中の逆懸垂よりの臂切下りは特に能力の高い組にのみ課せられる。

綜合障碍物競走（困難な障碍物を置いた障碍走路）。

スポーツ

輕　技

駈歩　能率的駈歩のための駈歩修練

走法フホーム

加速及び換速駈歩

曲走路駈歩

發走練習

距離百米

繼走競走　四人が百米づつ

教案大綱（第三段階）

三人が千米づつ

長距離三千米

斷郊競走五千米

跳躍 前段階の如き跳躍練習

幅跳　屈膝閉脚跳と前後開脚跳

高跳　種々の飛び方（斜高跳、鋏跳、横轉跳）

投擲 前段階の如き投擲練習

上手投　短棒投（距離と標的當て）

振動　投廻轉させてシュロイダ球投げ（一・五キログラム）

突出投　砲丸を圏の中から投げる（五キログラム、後には七¼キログラム）

石投げ（十五キログラム）

水泳

長距離　六〇〇米

短距離　一〇〇米

飛込及び潜水

救命泳法

遊戯

（團體）競爭遊戯

バレーボール

バスケットボール

拳球

ドイツ固有の遊戯

シラーク球戯

シロイダー球

大きな團體試合

送球（特に夏季に）

球の操作法（技術）

競技の操作法（戰術）

蹴球（特に冬季に）

球の操作法（技術）

競技の操作法（戰術）

教案大綱（第三段階）

蹴球の練習計畫については第二段階を參照

拳闘

練習計畫

グローブ及パートナーなしの練習

第一時

拳の構へ方

姿勢

直打

ステッピング

ステップしながらの加撃

ーブ及びパートナーを用ひての練習

第二時

左直打ち、同時に右に避ける、ステップせずに

第三時

右カウンター（向ひ打）、ステップバックにより防いだ後

第四時

ステップし、及びステップせずに右の直打ち

第五時

ステップバックして防いだ後の右カウンター（向ひ打ち）

第六時

ステップバックせず右腕で防いだ左カウンター

その左右を反對にして

第七時

半ば右にダッキングしながらステップインせず、同時に體へ左カウンター

同じく右カウンター

第八時

トリックへの習熟

左ダブルパンチ、及び右左交互の顎へのダブルパンチ

第九時

トリックと結合して右及び左體打ち。ステップなしの及びステップインの攻撃として。

第十時

實戰。三階級に分ち、回數（ラウンド）は一回、時間三分

注意　練習時間の初めには前練習時間の復習を簡單にすること。

遠　足

全日及び數日間の遠足

冬季體育

アイススケート、ローデル、スキー

上記の能力檢定は「作業能力檢定及檢定表」參照。

附　錄

(イ)　學校體育の作業能力檢定及び檢定表

第一節　一般的事項

1. 後述の檢定表及び體育に於て評價し得る作業能力に對し檢定表に基づき算出されたる點數の意味は、

a　同一年齢の者の間で、他の種目の作業能力と比較させつゝ或る種目の作業能力の段階付けと云ふこと(例へば平行棒に比較して鐵棒とか、走幅飛に對して百米競走とか)。

b　同一種目に就いて種々の年齢の者の間の作業能力を年齢に比例して點數によつて表示すること(例へば十歳兒及び十三歳兒の六十米競走の如し)である。

されば この檢定表は生年を顧慮しつゝ各種目に於ける作業能力を正當に比較することを可能ならしめるものである。これに關しては第一章第二七を參照せられたい。

註、體練教授で實際に使用し得るために判定されたこの檢定表は當然、簡明にして、概觀し得ることを必要とするが故に、この檢定表に於ては、身長及び體重に對する顧慮は省かれた。然し體練教師が、作業能力を評定する際に生徒の體格、健康度を適當に考慮することは差支へない。

2. 作業能力の評定は原則として年齢毎に行はれる(同一學年毎にではない!!)。檢定表には、九個の年齢段階に分けて評定が區別されてゐる。即ち

十歳後十一歳まで
十一歳後十二歳まで
十二歳後十三歳まで
十三歳後十四歳まで
十四歳後十五歳まで
十五歳後十六歳まで
十六歳後十七歳まで
十七歳後十八歳まで
十八歳後十九歳まで

各年齡段階は夫々同一一ヶ年間に誕生せるもののみを含む。例へば十二歳後十三歳までとは、十三年前の同日の次の日に出生せるものから、十二年前の同日に出生せるもののことである。生徒をどの年齡段階に屬さしめるかの規準となる期日は恒に評定されるべき作業能力が遂行される日付である。(例へば體育檢定が一九三七年三月三日に施行されるとするならば、十一歳後十二歳までの年齡段階とは、一九二五年三月四日乃至一九二六年三月三日の間に出生した者を含み、十二歳後十三歳までの年齡段階とは、一九二四年三月四日乃至一九二五年三月三日の間に出生した者を含む。)

檢定表に表示されてある年齡段階より、より年少又はより年長の生徒が例外的に評定されるべき場合には、年少の者に對しては、檢定表の最低年齡段階が、年長の者に對しては最高年齡段階が利用されるべきである。

3. 證明書に記載するための最後的評定に必要なる作業能力の決定は學級毎に（但し年齡段階別に點數を算出して）特別の檢定日に正規の授業時間の範圍内で施行されるべきである。

檢定日に於ける作業能力が判定の規準である。これに關してはたゞ己むを得ぬ理由（疾病、疾病恢後、負傷、負傷豫後）ある場合にのみ例外が許される。

4. 統一的な評定尺度として一點から九點までの點數が用ひられる。然しこれらの點數は成績評價の意味に於ける評點を意味するものでなく、これは夫々の年齡段階に於ける當該の作用能力乃至種目の難易の度を示すためのものである。

それ故にその生徒の點數は、彼の作業能力がその年齡段階に於て要求される標準作業能力に對し如何なる距離を持つてゐるかを示すものである。一點と云ふ點數は、難易の程度の最低段階を示してゐる。即ち凡ゆる生徒がその種目を遂行する能力を持つべきであること、云ひ換へれば、凡ゆる生徒が一點と云ふ能力段階に達せねばならぬと云ふことである。九點と云ふ點數は難易の程度の最高段階を示してゐる。即ち唯例外的にのみこの種目の能力が示されるもの、云ひ換へれば例外的にのみ九點と云ふ能力段階に達し得ると云ふことである。

5. 體練教師は以下の章の規定に從つて點數を算出し、又他の點數と比較評定するに際しては次のことを明瞭に認識して居らねばならぬ。

a　これらの作業能力の點數は、輕技の諸種目に關する限り凡ゆる年齡段階を通じて相互に比較し得る。何故ならばこの場合のみは凡ゆる年齡段階に對し凡て一點から九點まで表示されてゐるからである。

b　體練及び水泳の作業能力點數は同一年齡の内部でのみ直接に比較され得る。なぜならば、年齡階段が異なるに從ひ、その評定段階に於ける點數の種類が增減してゐるからである。

c　五種の各運動領域（輕技、體練、水泳、拳闘、及び遊戯乃至試合）の作業能力點數は數的には相互に比較し得ない。それ故にこれらを合計し、之を平均して綜合的能力點として算出することは出來ない。

第二節　駈歩、跳躍、投擲の檢定表

（輕　技）

施行に際する技術上の注意

原則としてドイツ國體育聯盟の「輕技局」の規定及び規則が適用される。留意すべき點は次の如くである。

a　駈歩　走路は平坦でなければならぬ。ストップウオッチが五分一秒目盛のものしか存在せぬ時は檢定員たる教師は五分の幾つを十分の幾つに換算せねばならぬ。

短距離に於ける走者の數は二人乃至四人まで、長距離に於ては、十人乃至二十人まで。出來る限り計時員に對しては補助計時の助手が用意されるべきである。

b　跳躍　走幅跳は原則として踏切板から所定の如く設けられたる砂地へ跳ぶこと。測定の正確度は最小五糎、それ以下は切捨てられる。

走高跳は原則としてスプリング臺なしで、出來る限り横木を用ふること。跳ぶ高さは地面から横木の最低部までの垂直の距離によつて測られる。正確度は最小五糎まで、以下は切捨てられる。

c　投擲　用具の正しい重量に注意すること。シュラーク球は八十瓦、短棒は五百瓦、砲丸は五瓩乃至七・二五瓩。シュラーク球投げ及び短棒投げは任意の助走を用ひて投擲線から、砲丸投は所定のサークル（直徑二・一三米）から投げる。

打球投げ及び短棒投げの投擲距離は、その落下點を投擲線に垂直に結んで測る。正確度は一米、以下は切捨てる。砲丸投の投擲距離は、サークルの內邊から放射線狀に砲丸落下の中心點までを測る。正確度は五糎、以下は切捨てる。

1.　輕技に於ける作業能力點は學級毎に（但し年齡段階に分けて點數を算出すること）秋期休暇の直前に特別の檢定日に正規の體操授業時間の範圍內で種目綜合競技によつて決定されるべきである。

2.　檢定の種目綜合競技に對しては次の如き種目組合せが定められてある。

a　三種目競技。駈歩、跳躍、投擲

十歲後十一歲まで
十一歲後十二歲まで
十二歲後十三歲まで
十三歲後十四歲まで

b　四種目競技。短距離競走、中距離又は長距離競走、跳躍、投擲

十四歲後十五歲まで
十五歲後十六歲まで

c　五種目競技。短距離競走、中距離又は長距離競走、跳躍、投擲、突出し投

十六歲後十七歲まで
十七歲後十八歲まで
十八歲後十九歲まで

3.　檢定種目は同一學年の全生徒に對し——これが年齡的に見て可能なる限り——同一であらねばならぬ。

4.　第一表から第九表までの檢定表の點數は九個の年齡段階の夫々に分けて示されてある。そして本表は當該年

齡段階の者に對し檢定種目として要求され得る凡ての種目を含んでゐる。

二點から八點までの作業能力點は夫々その點數の最低及び最高限界を示して居り、一點の場合は最高、九點の場合は最低の限界のみが示されてゐる。

5. 夫々の檢定種目運動に對しては「個別點」が與へられる。綜合點はこれらの個別點の合計を種目數によつて除した結果を以て示される。

6. 個別點を決定する際、本表を用ふる實例、及び輕技の綜合點を算出する實例。

國民學校第七學年に於て一九三七年九月二十三日に能力檢定が施行される。全生徒は十四歳以下である。檢定の種目綜合競技はそれ故、全生徒に對し、六十米競走、走幅跳、シュラーク球投げの三である。

二生徒、甲は一九二四年十二月十日生れ、乙は一九二四年六月五日の生れであるが次の能力を示した。

	甲	乙
六十米駈歩	一〇・四秒	一〇・六秒
走幅跳	三四五糎	三五〇糎
シュラーク球投げ	四〇・五米	四六・〇米

甲は檢定日、一九三七年九月二十三日には滿十二年九ケ月であり、故に十二歳後十三歳までの年齡段階に屬してゐる。それ故に甲に對しては第三表、乙に對しては第四表が適用される。

かくて之により點數を見出せば

	甲	乙
六十米	五點	三點
走幅跳	六點	五點
シュラーク球投	五點	六點
合計點	十六點	十四點
種目數で除せば	$\frac{16}{3}$	$\frac{14}{3}$
輕技綜合點	$5\frac{1}{3}$	$4\frac{2}{3}$

綜合點の分數は四捨五入すべきである。

されば甲、乙兩者は共に輕技の同一綜合點たる五點を得たことになる。

第一表　10歳——11歳

種目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
60米駈歩	-12,4″	12,3-11,9	11,8-11,4	11,3-10,9	10,8-10,5	10,4-10,1	10,0-9,7	9,6-9,3	9,2-
走幅跳	-199cm	200-229	230-259	260-289	290-314	315-339	340-364	365-389	390-
走高跳	-56cm	57-66	67-76	77-86	87-96	97-106	107-116	117-126	127-
シュラーク球投(80瓦)	-15,74m	15,75-20,49	20,50-25,24	25,25-29,99	30,00-34,99	35,00-39,74	9,75-44,49	44,50-49,24	49,25-

11歳——12歳　　第二表

種　目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
60米駈歩	-11,9″	11,8-11,5	11,4-11,1	11,0-10,7	10,6-10,3	10,2-9,9	9,8-9,5	9,4-9,1	9,0-
走幅跳	-229cm	230-254	255-279	280-304	305-329	330-354	355-379	380-404	405-
走高跳	-64cm	65-74	75-84	85-94	95-104	105-113	114-122	123-131	132-
シュラーク球投(80瓦)	-17,49m	17,50-22,49	22,50-27,49	27,50-32,49	32,50-37,99	38,00-43,24	43,25-48,49	48,50-53,74	53,75-

12歳——13歳　　第三表

種　目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
60米駈歩	-11,9″	11,8-11,4	11,3-10,9	10,8-10,5	10,4-10,1	10,0-9,7	9,6-9,3	9,2-8,9	8,8″-
走幅跳	-244cm	245-269	270-294	295-319	320-344	345-369	370-394	395-420	420cm-
走高跳	-72cm	73-82	83-92	93-102	103-111	112-119	120-127	128-135	136cm-
シューラク球投(80瓦)	-20,49m	20,50-25,49	25,50-30,49	30,50-35,49	35,50-40,99	41,00-46,49	46,50-51,99	52,00-57,49	57,50m-

13歳——14歳　　第四表

種　目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
60米駈歩	-11,6″	11,5-11,1	11,0-10,6	10,5-10,1	10,0-9,7	9,6-9,3	9,2-8,9	8,8-8,4	8,3″-
100米駈歩	-19,5″	19,4-18,5	18,4-17,6	17,5-16,7	16,6-15,9	15,8-15,1	15,0-14,3	14,2-13,5	13,4″-
走幅跳	-244cm	245-274	275-304	305-334	335-364	365-394	395-424	425-454	455cm-
走高跳	-73cm	74-84	85-95	96-106	107-115	116-123	124-131	132-139	140cm-
シュラーク球投(80瓦)	-12,49m	21,50-27,24	27,25-32,99	33,00-38,74	38,75-44,99	45,00-50,99	51,00-56,99	57,00-62,99	63,00m-

14歳——15歳　　第五表

種　目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
100米駈歩	-18,8″	18.7-17.8	17,7-16,8	16,7-15,8	15,7-14,9	14,8-14,1	14,0-13,3	13,2-12,5	12,4″-
1000米駈歩	-3:58	3:57-3:50	3:49-3:42	3:41-3:34	3:33-3:26	3:25-3:21	3:20-3:16	3:15-3:11	3:10-
3000米駈歩	-14:01	14:00-13:31	13:30-13:01	13:00-12:31	12:30-12:01	12:00-11:36	11:35-11:11	11:10-10:46	10:45-
走幅跳	-264cm	265-294	295-324	325-354	355-384	385-419	420-454	455-489	490cm-
走高跳	-81cm	82-91	92-101	102-111	112-120	121-128	129-137	138-146	147cm-
シュラーク投(80瓦)	-23,49m	23,50-29,99	30,00-36,49	36,50-42,99	43,00-48,99	49,00-54,49	54,50-59,99	60,00-65,49	65,50m-
短棒投(50瓦)	-13,49m	13,50-18,49	18,50-23,49	23,50-28,49	28,50-33,49	33,50-38,49	38,50-43,49	43,50-48,49	48,50m-

砲丸投(5瓩)	-3,69m	3,50-4,39	0,40-5,09	5,10-5,79	5,80-6,49	6;50-7,24	7,25-7,99	8,00-8,74	8,75m-

15歳——16歳　　第六表

種　目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
100米駈歩	-17,3″	17,2-16,6	16,5-15,9	15,8-15,2	15,1-14,5	14,4-13,8	13,7-13,1	13,0-12,4	12,3″-
1000米駈歩	-3:56	3:55-3:48	3:77-3:40	3:39-3:32	3:31-3:24	3:23-3:18	3:17-3:12	3:11-3:06	3:05-
3000米駈歩	-13:56	13:55-13:26	13:25-12:56	12:55-12:26	12:25-11:56	11:55-11:31	11:30-11:06	11:05-10:41	10:40-
走幅跳	-289cm	290-324	325-359	360-394	395-429	430-464	465-499	500-534	535cm-
走高跳	-90cm	91-100	101-110	111-120	121-128	129-136	137-144	145-152	153cm-
短棒投(500瓦)	-15,99m	16,00-20,99	21,00-25,99	26,00-30,99	31,00-35,99	36,00-41,24	41,25-46,49	46,50-51,74	51,75m-
砲丸投(5瓩)	-4,59m	4,60-5,19	5,20-5,79	5,80-6,39	6,40-6,99	7,00-7,74	7,75-8,49	8,50-9,24	9,25m-

16歳——17歳　　第七表

種　目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
100米駈歩	-16,6″	16,5-15,9	15,8-15,2	15,1-14,5	14,4-13,9	13,8-13,3	13,2-12,7	12,6-12,1	12,0″-
1000米駈歩	-3:52	3:51,5-3:44,5	3:44-3:37	3:36,5-3:29,5	3:29-3:22,5	3:22-3:16	3:15,5-3:09,5	3:09-3:03	3:02,5-
3000米駈歩	-13:46	13:45-13:16	13:15-12:46	12:45-12:16	12:15-11:46	11:45-11:16	11:15-10:46	10:45-10:16	10:1.5-
走幅跳	-314cm	315-349	350-384	385-419	420-454	455-489	490-524	525-559	560cm-
走高跳	-97cm	98-107	108-117	118-127	128-135	136-142	143-149	150-156	157cm-
短棒投(500瓦)	-18,74m	18,75-23,74	23,75-28,74	28,75-33,74	33,75-38,99	39,00-44,49	44,50-49,99	50,00-55;49	55,50m-
砲丸投(5瓩)	-5,24m	5,25-5,99	6,00-6,74	6,75-7,49	7,50-8,49	8,50-9,24	9,25-9,99	10,00-10,74	10,75m-
砲丸投(7.25瓩)	-4,24m	4,25-4,74	4,75-5,24	5,25-5,74	5,75-6,49	6,50-7,09	7,10-7,69	7,70-8,29	8,30m-

17歳——18歳　　第八表

種　目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
100米駈歩	-16,2″	16,1-15,5	15,4-14,8	14,7-14,1	14,0-13,5	13,4-13,0	12,9-12,5	12,4-12,0	11,9″-
1000米駈歩	-3:51,5″	3:51-3:44	3:43,5-3:36,5	3:36-3:29	3:28,5-3:21,5	3:21-3:14	3:13,5-3:06,5	3:06-2:54	2:58,5-
3000米駈歩	-13:41	13:40-13:11	13:10-12:41	12:40-12:11	12:10-11:41	11:40-11:11	11:10-10:41	10:40-10:11	10:10-
走幅跳	-339cm	340-374	375-409	410-444	445-479	480-514	515-549	550-584	585cm-
走高跳	-102cm	103-111	112-120	121-129	130-137	138-144	145-151	152-158	159cm-
短棒投(500瓦)	-21,99m	22,00-26,99	27,00-31,99	32,00-36,99	37,00-42,24	42,25-47,49	47,50-52,74	52,75-57,99	58,00m-

砲丸投(5瓩)	-5,49m	5,50-6,24	6,25-6,99	7,00-7,74	7,75-8,74	8,75-9,74	9,75-10,74	10,75-11,74	11,75cm-
砲丸投(7.25瓩)	-4,74m	4;75-5,24	5,25-5,74	5,75-6,24	6,25-6,99	7,00-7,74	7,75-8,49	8,50-9,24	9,25m-

18歳——19歳　第九表

種目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
100米疾歩	-15,7″	15,6-15,1	15,0-14,5	14,4-13,9	13,8-13,4	13,3-12,9	12,8-12,4	12,3-11,9	11,8″-
1000米疾歩	- 3:51	3:50,5-3:43,5	3:43-3:36	3:35,5-3:28,5	3:28-3:21	3:20,5-3:13,5	3:13-3:06	3:05,5-2:58,5	2:58-
3000米疾歩	-13:41	13:40-13:11	13:10-12:4.	12:40-12:11	12:10-11:41	11:40-11:11	11:10-10:41	10:40-10:11	10:10-
走幅跳	-394cm	350-384	385-419	420-454	455-489	490-524	525-559	560-594	595cm-
走高跳	-104cm	105-113	114-122	123-131	132-139	140-146	147-153	154-160	161cm-
短棒投(500瓦)	-23,99m	24,00-28,99	29,00-33,99	34,00-38,99	39,00-43,99	44,00-49,24	49,25-54,49	54,50-59,74	59,75m-
砲丸投(5瓩)	-5,74m	5,75-6,49	6,50-7,24	7,25-7,99	8,00-8,99	9,00-9,99	10,00-10,99	11,00-11,99	12,00m-
砲丸投(7,25瓩)	-5,24m	5,25-5,74	5,75-6,24	6,25-6,74	6,75-7,49	7,50-8,24	8,25-8,99	9,00-9,74	9,75m-

第三節　體操に對する檢定表

1　體操に於ける作業能力は、一定の「檢定種目」に對しその難易の度が檢定表の中で示されてゐるその點數によつて評定される。

2. 體操に於ける作業能力點はそれ故に、一定の各種目（及び同一機具を用ひて行はれる比較的容易な種目）の夫々につき合格したか、不合格かによつて定められる。

（註）例外として後述第十一項の運積運動がある。

3. 體操教師が體操の作業能力檢定のために選擇して用ひ得べき種目は凡て第十表乃至十四表に一括記されてある。本檢定表はその種目の精密なる定義を與へ、及び年齢段階に分けて表はされてゐる評定點を示してゐる。

4. 檢定表の中で太い枠によつて圍まれてゐる點數は、當該年齢段階の全員がその體操年度の終りに平均して少くとも可能でなければならぬ種目を意味してゐる。

5. 體操に於ける作業能力は學級毎に（但し年齢段階別に點數を算出して）春季休暇直前の特別の檢定日に正規の體操教授時間の範圍内で體操綜合種目競技によつて決定されるべきである。

6. 檢定綜合種目競技は必ず次の如く組合せられねばならぬ。

a) 三種目。鐵棒、跳躍、器登

十歳後十一歳まで

十一歳後十二歳まで

b) 四種目。鐵棒又は平行棒、跳躍、器登、床上體操

十二歲後十三歲まで
十三歲後十四歲まで
十四歲後十五歲まで
十五歲後十六歲まで

c) 五種目。鐵棒、平行棒、跳躍、攀登、床上體操

十六歲後十七歲まで
十七歲後十八歲まで
十八歲後十九歲まで

7. 檢定綜合種目競技の各種目に對しては、檢定表に示されたる點が與へられる。體練に於ける綜合點は個別點の合計を種目數で除したものである。

8. 綜合算出表の重要なる變則。

檢定表には一年齡段階に對し檢定種目が常に最高點まで示されてゐるとは限つてゐない。

一生徒が綜合種目競技の一又は數種目に於て、檢定表によるその年齡段階の最高點を得、而も他の種目に於ける點數がそれよりも高い時には、綜合點算出の際には、後者のこの高い點數が、その年齡の最高點を得た前者凡ての種目の點數として與へられる。

實例、

十八歲の生徒が五種目の體練をなした結果は

a) 鐵棒に於て
「順手振上り」第十表三十四番) 七點

b) 平行棒に於て
「踏込蹴上」(第十一表十八番) 五點

c) 縱の鞍馬に於て
「後向開脚踏越」(第十二表十八) 六點

d) 立棒に於て
「屈臂懸垂にて懸垂登り高」(第十三表十一) 五點

e) 床上體操に於て
「前宙返り」(第十四表十二) 六點

であつた。

この場合後の三ケ種目はその年齡段階の最高點である。そこで之等に對しては綜合點算出の際により高い點數——即ち鐵棒に於ける七點——が與へられる。

從つて綜合點は

鐵棒、跳躍、攀登、床上體操は 7×4

平行棒は合計　$\frac{5}{35}$

この合計を五種目であるから五で除せば六$\frac{三}{五}$ととなり、四捨五入して七點となる。

9.

a) 檢定綜合種目競技の施行に當つては次の規則が適用される。

鐵棒、鞍馬、木馬を用ひての檢定種目は道具の一定の高さが色々に定められてゐる樣に（例へば、腰の高さ、頭の高さ、手の屆く高さ、等）體練時間の學級の編成は身長順（學級が多い時には、そして後述d)に於ける如くオミツトする方法を取つて早く進行させるためには、同一身長の者を年齢順に）することが適切である。

b) 檢定は難易の度が四點から六點までの「豫選種目 Mittelübung」を全學級に施行することから初まる。この豫選種目は、その學級の平均年齢に對して妥當なる且檢定表中で枠に入れられてある點數を持つ種目から選び取られる。

實例。高等學校六學年の檢定。平均年齢十六歳。教師は五種目に對する豫選種目にして鐵棒の第十表からは第十六番から二十番まで、平行棒の第十一表からは第十一番から第十四番まで、跳躍の第十二表からは第十五番から第十七番まで、攀登の第十三表からは第九番を、床上體操の第十四表からは第九及び十番を選擇することが出來る。

c) 豫選種目を施行した結果により學級はA組（豫選種目を通過したもの）とB組の二つに分けられる。

d) A組は體練教師によつて選ばれたる、且豫選種目より難易度の一點高い種目を行ふ。之に不合格の者はオミツトされる。

殘つた者に對し教師は今一段困難な種目を次々に右のやうに施行し、最高度の種目に對するが、又は全員が不合格となる種目まで續ける。

e) B組は體練教師によつて選ばれたる、且豫選種目より難易度の一點低い種目を行ふ。合格者はオミツトされる。

殘つた者に對し教師は今一段容易な種目を次々に右のやうに施行し、最低度の種目に達するか、又は全員が合格する種目まで續ける。

f) 各生徒はd)に於て述べられたる方法により最終に合格せる種目につき檢定表が年齢別に指示せる點數を得る。

注意すべきは豫選種目の點數より以上の點數は、その點數までの間に存する且順次難易度の高くなり行く凡ての種目に合格したときにのみ與へられると云ふことである。

g) 體操教師は一回失敗せる者に再度試みさせ得る。又はその種目不合格の場合に同一難易度の他の種目を試みさせ得る。豫選種目（即ち檢定表中に枠で圍まれたもの）はたとひ點數が相違してゐる場合でも同一の難易度として取扱はれる。

實例。十四歳兒は鐵棒の豫選種目として定められたる「臂立後方廻轉」（第十表第十番）に不合格であ

つた。教師は同一難易度のものとして「臂立懸垂よりの側跳越」(第十表第十一番)又は「腰掛廻轉」(第十表第十二番)を試みさせ得る。

h) 8.の規定と並んで甚だ優秀な成績の者にその個別點をより多く與へる可能性を作るために、體練教師はかかる生徒に對し、その年齢段階ではもはや評定されない種目でそれより一年上の年齢段階のものを試みさせることが出來る。然し「跳躍」に關してはこれを許されぬ。

10. 檢定綜合種目競技施行の實例

國民學校第六學年が鐵棒を行ふ。學級の平均年齢は十二歳である。その學級は十一歳から十四歳の生徒がゐる。

教師は豫選目として「逆上り」(第十表第八)を選び、この種目の施行によつてA、B兩組に分ける。

豫め選定された種目計畫によればA組は次の諸種目を行ふはずである。

1. 脚懸後方廻轉　(第十表第九卷)
2. 臂立後方廻轉　(第十表第十番)
3. 腰掛廻轉　(第十表第十二番)
4. 直立よりの開脚跳越　(第十表第十七番)
5. 臂立懸垂よりの側跳越　(第十表第十九番)
6. 順手振動の蹴上　(第十表第二十番)

B組に對しては次の如くである。

1. 頭の高さ、逆上り　(第十表第五番)
2. 胸の高さ、逆上り　(第十表第二番)
3. 頭の高さ、脚懸上り(第十表第一番)

A組に於ては十一歳兒及び十二歳兒は第三種目に、十三歳兒は第四種目に合格すれば最高點を得、從つて特別優秀な者が任意にそれ以上の種目を行ふ以外は、オミツトされる。第五及び第六種目は、それ以外の全種目に合格した十四歳兒に對してのみ要求される。

かくて評定は、

豫選種目	十一歳兒	十二歳兒	十三歳兒	十四歳兒
	6	5	4	3

(A組に對し)

	十一歳兒	十二歳兒	十三歳兒	十四歳兒
第一種目	7	6	5	4
第二〃	8	7	6	5
第三〃	9	8	7	6
第四〃			8	7
第五〃				8

第六〃

（B組に對し）

第一種目	5	4	3	2
第二〃	4	3	2	1
第三〃	3	2	1	

以上によつて、例へば、十二歳兒にして豫選種目に合格し、第一種目に不合格の者は點數五點であり、十三歳兒にして豫選種目に不合格で、第一種目に合格せる者は三點であり、十一歳兒にして豫選種目に合格し、更に第一、第二種目に合格せるも、第三種目に不合格のものは八點であり、十四歳で豫選種目にも、第一種目にも不合格のものは一點である。

9.の f) に依り、若し十四歳が豫選種目、及び第一から第六種目までに、第五を除いて合格せる場合には、點數九點を與へることは許されず、この場合は缺けるところなく合格した第四種目までで止めて七點を與へるべきである。

11.

檢定綜合種目競技は一般には檢定表の個々種目から構成されるが、高等學校第四學年乃至國民學校第八學年の最終的體練作業能力檢定のためには鐵棒の數種目連續運動の評定が許される。

高等學校卒業の最終的體練作業能力檢定のためには年齡を顧慮することなく全學級に對し鐵棒及び平行棒に於て數種目連續運動が試みられる。

にも、第一種目にも不合格のものは一點である。

9. の f に依り、若し十四歳が豫選種目、及び第一から第六種目までに、第五を除いて合格せる場合には、點數九點を與くることは許されず、この場合は缺けるところなく合格した第四種目までで止めて七點を與くるべきである。

11. 檢定綜合種目競技は一般には檢定表の個々種目から構成されるが、高等學校第四學年乃至國民學校第八學年の最終的體操作業能力檢定のためには鐵棒の數種目連續運動の評定が許される。

高等學校卒業の最終的體操作業能力檢定のためには年齢を顧慮することなく全學級に對し鐵棒及び平行棒に於て數種目連續運動が試みられる。

第十表

鐵　棒

		10-11歳	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
1	頭ノ高サ：手ノ外側ニ足ヲ懸ケル脚懸上	4	3	2	1					
2	胸ノ高サ：逆上リ	5	4	3	2	1				
3	手ノ屆ク高サ：脚懸上	5	4	3	2	2	1			
4	腰ノ高サ：直立ヨリノ臂立側跳越	5	4	3	2	2	1			
5	頭ノ高サ：逆上リ	6	5	4	3	2	1			
6	脚懸後方廻轉	7	5	4	3	2	2	1		
7	腰ノ高サ：直立ヨリノ屈膝閉脚(正面)跳越	7	5	4	3	2	2	1		
8	手ノ屆ク高サ：逆上リ	7	6	5	4	3	3	2	1	
9	脚懸後方廻轉	8	7	6	5	4	3	2	1	
10	臂立後方廻轉		8	7	6	5	4	3	2	1
11	頭ノ高サ：臂立懸垂ヨリノ側跳越			7	6	5	4	3	2	1
12	腰掛廻轉		9	8	7	6	5	4	3	2
13	跳付ク高サ：逆上リ			8	7	6	5	4	3	2
14	踏込蹴上リ					7	5	4	3	1
15	頭ノ高サ：臂立　　屈膝閉脚跳越					7	5	4	3	2
16	跳付ク高サ：懸垂振動中ノ脚懸上リ					7	6	5	3	2
17	腰ノ高サ：直立ヨリノ閉脚跳越				8	7	6	5	4	3
18	跳付ク高サ：臂ノ不揃ヒノ上リ方						7	5	4	3
19	〃　：臂立懸垂ヨリノ側跳越					8	7	6	4	2
20	順手振動蹴上					9	7	5	4	2
21	順手長振蹴上					9	7	6	4	3
22	後方ヘノ臂立廻轉					9	7	6	6	5
23	振動中ノ逆上リ					9	8	6	5	4
24	臂立懸垂ヨリノ巴下リ					9	7	6	6	5
25	直立ヨリノ巴下リ					9	7	6	6	5
26	臂立懸垂ヨリノ順手短振リ蹴上リ						9	7	5	3
27	前方臂立廻轉							7	6	5
28	跳付ク高サ：臂立懸垂ヨリノ屈膝閉脚跳越							8	6	5
29	頭ノ高サ：臂立懸垂ヨリノ開脚跳越							8	6	5
30	逆手振動蹴上							8	7	6
31	跳付ク高サ：臂立懸垂ヨリノ開脚跳越							9	8	8
32	臂立懸垂ヨリ巴ヲナシ懸垂スル							9	8	7
33	後振ノ際ノ轉向蹴上リ							9	8	7
34	振上リ							9	8	7
35	跳付ク高サ：臂ノ揃ツタ上リ方								9	9

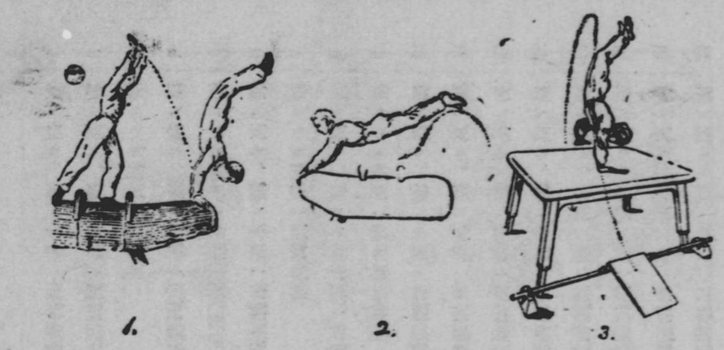
第十一表　平行棒

		12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
1	内向½轉向施廻	2	1					
2	鉄脚懸上	3	2	1				
3	開脚腰掛ヨリ前方轉廻	4	3	2	1			
4	前方開脚下	5	4	3	2	1		
5	屈臂前方廻轉		6	5	4	3	2	1
6	腰掛カラ上膊懸倒立		7	5	4	3	1	1
7	複棒側面臂立懸垂ヨリノ側跳越		8	6	4	3	2	1
8	轉換		8	6	5	3	2	1
9	廻轉		9	7	6	4	2	1
10	前方轉行一上膊懸垂			8	6	4	2	1
11	片臂立側跳越			8	6	5	3	2
12	複棒側面臂立懸垂ヨリノ屈膝閉脚跳越			8	6	5	4	2
13	直立ヨリノ上膊懸蹴上			8	7	5	3	2
14	上膊懸垂ノ振動中ノ上膊懸蹴上			9	8	6	4	2
15	臂立懸垂振動ヨリノ上膊懸倒立				8	6	4	2
16	前方振上リ(上膊懸垂ヨリ)				8	7	5	3
17	後方振上リ(　〃　)				9	7	5	4
18	後方轉行カラ上膊懸垂				9	8	6	4
19	踏込蹴上リ					9	7	5
20	伸臂前方宙返リ					9	7	6
21	複棒側臂立懸垂ヨリノ開脚跳越					9	8	6
22	瞬間倒立後轉換					9	8	8

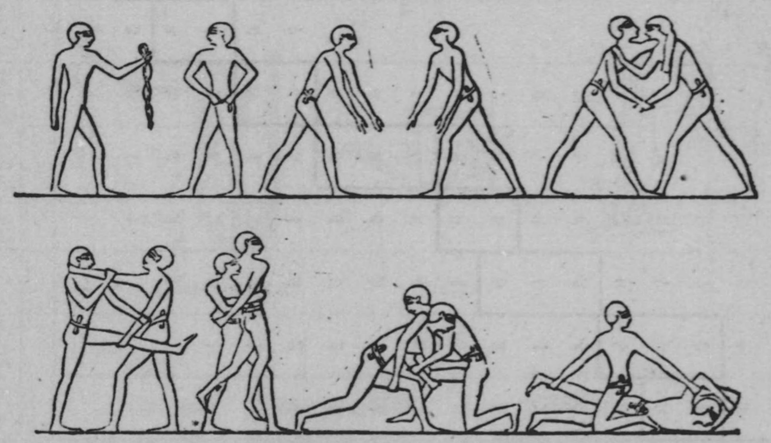
1. 旋　廻　　2. 倒立前方轉廻　　3, 4. 木馬跳躍
5. 跳　躍　　6. 臂立左旋廻下　　7. 馬乘り
8. 大車輪　　9. 釣　舟　　10. 倒立右旋廻

第十二表　跳

	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
1 胸ノ高サ、横ノ木馬：閉脚跳越	2	1							
2 胸ノ高サ、縦ノ木馬：閉脚跳越	3	2	1						
3 横ニシタ鞍馬：開跳越	4	3	2	1					
4 頭ノ高サ、縦ノ木馬：閉脚跳越	5	4	3	2	1				
5 横ニシタ鞍馬：屈膝閉脚(正面)跳越		5	4	3	2	1			
6 臍ノ高サ、縦ノ木馬：屈膝閉脚乗越		6	5	4	3	2	1		
7 横ニシタ鞍馬：閉脚跳越		7	6	5	4	3	2	1	
8 胸ノ高サ、縦ニシタ木馬：屈膝閉脚跳越			6	5	4	3	2	1	
9 横ニシタ鞍馬：腕立前方轉廻			7	6	5	4	3	2	1
10 胸ノ高サ、縦ノ木馬：屈膝閉脚跳越			7	6	5	4	3	2	1
11 臍ノ高サ、縦ノ木馬：後向閉脚跳越			7	6	5	4	3	2	1
12 胸ノ高サ、縦ノ鞍馬：閉脚跳越			7	6	5	4	3	2	1
13 胸ノ高サ、縦ノ木馬：後向閉脚跳越			9	8	6	5	4	3	2
14 胸ノ高サ、木馬二個：閉脚跳越			9	7	6	5	4	3	2
15 頭ノ高サ、木馬三個：閉脚跳越			9	7	6	5	4	3	2
16 胸ノ高サ、木馬二個：屈膝閉脚跳越				9	8	7	6	5	4
17 胸ノ高サ、縦ノ鞍馬：屈膝閉脚跳越				9	8	7	6	5	4
18 胸ノ高サ、縦ノ鞍馬：後向閉脚跳越					9	7	6	5	4



1. 倒立前方轉廻　2. 水平跳　3. 左旋廻倒立横下



古代のスポーツ

（エヂプトのベニー・ハツサンに在る古代墓表に刻れたる）

鐵棒。跳び付ける高さで

振動蹴上り、臂立懸垂蹴上り、臂立側跳越、又は屈膝閉脚跳越。

平行棒

上膊懸垂へ跳躍。蹴上、上膊懸倒立、前膊行、前方振上りから開脚腰掛、端で宙返り

連續運動の評定法

姿勢よく圓滑に遂行せるものに對しては七點を與ふ。不必要な休止、中間前後振動、各個種目の拙ない演技については減點される。

連續運動の個別點を綜合點へ組入れるには7.の規定による。

第十三表

攀　登

		10-11歳	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
1	立棒：攀登一回	3	1	1						
2	吊綱：〃 一回	4	3	2	2	1	1			
3	立棒：〃 二回	6	4	3	2	1	1			
4	吊綱：〃 二回	7	6	4	3	2	1	1		
5	斜棒：(伸臂)懸垂登リ一回			6	5	4	3	2	1	
6	立棒：複棒(二本)ニテノ懸垂登リ一回			7	5	4	3	1		
7	斜棒：屈臂懸垂ニテ懸垂登リ一回			9	8	6	3	2	2	1
8	立棒：一本綱ニテ懸垂登リ一回					6	5	2	1	1
9	綱：二本綱ニテ懸垂登リ一回					7	5	4	3	2
10	綱：一本綱ニテ懸垂登リ一回					8	6	4	3	2
11	斜棒：屈臂懸垂ニテ懸垂登リ二回					8	7	6	6	5

第十四表

床上體操

		12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
1	前轉行、後轉行、跳越前膊行							
2	頭倒立ヨリ仰向ニ反ツテ手ヲツキ體ヲ弓ナリニ支ヘル	4	3	2	1			
3	開脚直立ヨリ體ヲ後ニ反ラシ手ヲツキ體ヲ弓ナリニ支ヘル	5	4	3	2			
4	臂立側轉	6	4	3	2	1		
5	倒立ヨリ體ヲ前ニ倒シテ脚ヲツキ體ヲ弓ナリニ支ヘル	6	5	4	2	1		
6	アラビヤ跳	7	5	4	4	3	2	1
7	仰臥ヨリノ跳起		8	6	6	5	4	3
8	助走シテ頭倒立前方轉廻		9	8	6	5	4	3
9	助走シテ臂立前方轉廻			8	7	6	5	4
10	直立カラ頭倒立前方轉廻			9	8	6	5	4
11	直立カラ臂立轉廻			9	8	7	6	5
12	宙返リ前進				9	8	7	6

第四節　水泳に對する檢定表

1. 水泳に於ける生徒の作業能力は學校毎に（但し年齢段階に分けて點數を算出すること）夏季水泳期間乃至冬

季水泳期間の終末に特別の檢定日に正規の體練教授時間の範圍内で決定される。

2. 水泳の個別點は「水泳修練」(檢定表A)、「救命泳法」(檢定表第十五表B)、及び一定の條件の下に於て(後述の8參照)短距離及び長距離の競泳(檢定表第十六乃至十八表)に於て決定される。

3. 水泳の綜合點を算出するためには4から8までを參照すること。

第十五表のA及びBに於て枠に圍まれた點數は毎年の水泳教育の後期に於て當該年齢の凡てが一般に成立させるべき能力を示すものである。

4. 十歳兒及び十一歳兒(年齢段階十歳後十一歳まで、及び十一歳後十二歳まで)の檢定は「水泳修練」のみに限定されるべきである。

救命泳法及び競泳成績はこれらの年齢段階に對しては檢定に於て要求されることも、點數に考慮を拂ふことも許されぬ。

水泳に於ける綜合點はそれ故に、十歳兒及び十一歳兒については檢定表第十五表のA及びBから直接與へられる。

5. 十二歳兒(十二歳後十三歳まで)の檢定は水泳修練の成績及び救命泳法中の二種目、卽ち着衣泳法及び潛行に對して行はれる。

救命泳法の他の諸種目及び競泳は十二歳兒に對しては要求されることも、點數に考慮を拂ふことも許されぬ。

救命泳法の上記の二種目は、これに合格し、且そのことを顧慮することが綜合點を良くする結果になる限りに於て評定に加へられる。

6. 十三歳兒及びそれ以上のもの(年齢段階十三歳後十四歳まで、及びその上のもの凡て)の檢定は水泳修練の成績及び救命泳法中の必須種目に基づいて行はれねばならぬ。

救命泳法に於ける必須種目の點數は檢定表第十五表Bに枠で圍まれてある。

救命泳法中の必須種目は綜合點算出の際に顧慮されねばならぬ。必須種目が不合格に終つた時は點數は一點のみ與へられる。

救命泳法に於ける爾餘の種目(卽ち枠に圍まれて居らざるもの)は、これに合格し、そのことを顧慮することが綜合點を良くする結果となる場合に限り、顧慮されるべきである。

7. 人命救助組合DLRGの能力證明書Grundschein は檢定表第十五表Bの第五の點數によつて換算され、前項6による評定の代りとなる。但しこの證明書が同一學年間に獲得せられたるか、又は同一學年に再度その證明を得る場合に限る。

8. 競泳に於ける成績は、水泳に對する作業能力檢定に際しては必須種目ではない。當該生徒がその年齢段階の救命泳法の必須種目に合格したか又はそれと同價値の人命救助組合の證明書を所持してゐる時に限り、これは水泳に於ける綜合點の算出に際し顧慮が拂はれる。

競泳の能力試驗を受けることを許されたる生徒に對しては六百米以上の長距離及び五十米以上百米までの短

距離競泳が要求されるべきである。

第十六表乃至第十八表に基づく個別點は、それが6又は7に依り算出された綜合點をより良くする結果となる場合に限り、「水泳修練」の代りとなる。

A 水泳修練　第十五表

	10-11(歳)	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
1. バタ足泳ぎ 胸の深さの水で少くとも十米	5	4	3	2	1	1	1	1	1
2: 深水で任意の型で四十米 及び一米の高さから足から飛込	6	5	4	3	2	1	1	1	1
3. 任意の型で15分間水泳 及び一米の高さから頭から飛込 (游泳可能者)※	7	6	5	4	3	2	1	1	1
4. 任意の型で30分間水泳 及び一米の高さから足から飛込		8	7	6	6	5	4	4	4
5. 45分間の水泳 及び三米の高さで頭から飛込 (遠泳可能者)			9	8	7	7	7	7	7

註　※飛込が出來ない時は、一點だけ減點される。

B 救命泳法

	10-11(歳)	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
1. 着衣泳法 (一米の高さで頭から飛込んだ後シヤツ、ズボン、靴のまゝ任意の型で少くとも百米)			7	6	5	5	5	4	4
2. 潜行 (一米の高さで頭から飛込んだ後、少くとも十米以上潜行)			8	7	6	5	5	4	4
3. 深潜 (頭から飛込み少くとも二米の深さから少くとも5ポンドの重量のものを拾上げて來る)				9	8	8	8	7	7
4. 曳泳 (DLRGの規定により少くとも50米以上を友人を曳行して泳ぐ)				9	9	8	8	8	8
5. DLGRの證明書 (A及びB1—4の代り)				8	7	7	7	6	6

第十六表

點數	五十米自由型					
	13——14歳	14——15	15——16	16——17	17——18	18——19
1	(分)(秒) —1:27	—1:19	—1:15	—1:10	—1:05	—1:01

2	1:26—1:21	1:18—1:13	1:14—1:10	1:09—1:05	1:04—1:01	60—57″
3	1:20—1:15	1:12—1:07	1:09—1:05	1:04—60″	60—57″	56—53″
4	1:14—1:09	1:06—1:01	1:04—60″	59—55″	56—53″	52—49″
5	1:08—1:03	60—56″	59—55″	54—50″	52—49″	48—45″
6	1:02—57″	55—51″	54—50″	49—46″	48—45″	44—42″
7	56—51″	50—46″	49—45″	45—42″	44—41″	41—39″
8	50—45″	45—41″	44—40″	41—38″	40—37″	38—36″
9	44—	40—	39—	37—	36—	35—

第十七表

點數	百米自由型					
	13——14歳	14——15	15——16	16——17	17——18	18——19
1	(分)(秒) —3:11	—3:01	—2:51	—2:46	—2:37	—2:35
2	3:10—3:00	3:00—2:50	2:50—2:41	2:45—2:36	2:36—2:28	2:34—2:26
3	2:59—2:49	2:49—2:39	2:40—2:31	2:35—2:26	2:27—2:19	2:25—2:17
4	2:48—2:38	2:38—2:28	2:30—2:21	2:25—2:16	2:18—2:10	2:16—2:08
5	2:37—2:28	2:27—2:17	2:20—2:11	2:15—2:06	2:09—2:01	2:07—1:59
6	2:27—2:16	2:16—2:06	2:10—2:01	2:05—1:56	2:00—1:52	1:58—1:50
7	2:15—2:04	2:05—1:55	2:00—1:51	1:55—1:46	1:51—1:43	1:49—1:41
8	2:03—1:52	1:54—1:44	1:50—1:41	1:45—1:36	1:42—1:34	1:40—1:32
9	1:51—	1:43—	1:40—	1:35—	1:33—	1:31—

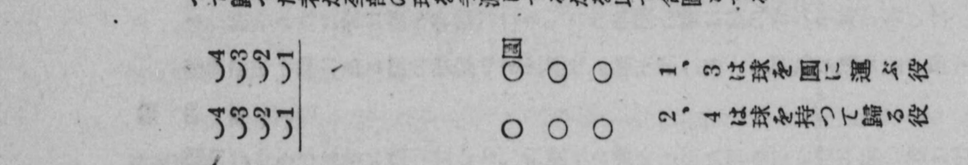
第十八表

距離	百米自由型					
	13——14(歳)	14——15	15——16	16——17	17——18	18——19
1	(分)(秒) —24:01	—23:11	—22:31	—21:46	—21:01	—21:01
2	24:00—22:31	23:10 21:36	22:30—21:01	21:45—20:21	21:00—19:41	21:00—19:41
3	22:30—21:01	21:35—20:01	21:00—19:31	20:20—18:56	19:40—18:21	19:40—18:21
4	21:00—19:31	20:00—18:26	19:30—18:01	18:55—17:31	18:20—17:01	18:20—17:01
5	19:30—18:01	18:25—16:51	18:00—16:31	17:30—16:06	17:00—15:41	17:00—15:41
6	18:00—16:31	16:50—15:21	16:30—15:01	16:05—14:41	15:40—14:21	15:40—14:21
7	16:30—15:01	15:20—13:51	15:00—13:31	14:40—13:16	14:20—13:01	14:20—13:01
8	15:00—13:31	13:50—12:21	13:30—12:01	13:15—11:51	13:00—11:41	13:00—11:41
9	13:30—	12:20—	12:06—	11:50—	11:40—	11:40—

(ロ) 大綱中の遊戯種目解説

三球運搬競走 Dreiballauf

二組以上で行ふ。各組の兒童は一列縱隊に並び、その前方に適當の間隔を置いて一直線上に三箇の圓が置いてある。競技が開始されると、一人の兒童は球を一度に一ケづゝ持つて行つてその圓に置いてくる。次の番の兒童はその球を順々に持つて歸つてくる。かくして組の全部の者が先に濟んだ方が勝。最初三つの球は出發線の處に置いてある。次の走者が出發するには、球を圓に運んだ者が次の者の肩をポンと叩くか、球を持つて歸つた者が全部の球を手渡しするかを以て合圖とする。



1、3は球を圓に運ぶ役
2、4は球を持つて歸る役

猫と鼠 Katze und Maus

輪になつて向き合ふ。緊いた手を高く擧げてゐる。その下を鼠はくゞれるが猫はくゞれない。猫は門だけ通れる。猫は鼠を追ひかけて捕えゝる。

迷路 Irrgarten

猫と鼠を複雑にした遊戯、一列横隊に手を繋いだものを四乃至五作り、それらは號令で各々隊の位置を變へて逃げる鼠を庇ふ。

三人目逃げ Den Dritten abschlagen

二列の輪を作る。鬼は輪の中又は外（申合せできめる）を廻つて逃げる者を追ひかける。逃げる者が内側の輪になつてゐる者の前に立つと、内側から數へて三人目となつた外側の者は代つて逃げなければならない。

熊叩き Urbär

遊戯場の一端にある熊の棲家から大熊が「熊が出たぞ」と叫びながら走り出す。そして誰かを捕へようとする。捕へられた者は熊の仲間になる。この仲間の熊は他の者に手拭で作つた「叩き」で叩かれると棲家に戻らなければならない。大熊だけは叩かれない。若し誤つて大熊を叩けば熊になる。仲間の熊が二匹以上になると手を繋いで鎖を造る。鎖の最後方の熊だけが他の者を捕へることが出來る。鎖は若し他の者に切られゝば棲家まで一旦戻らなければ元通りになつて捕へる權利が回復しない。若し切れた鎖を手拭の「叩き」で追ひかけた者は熊になる。又遊戯場の境界線を踏み越えても熊になる。大熊が「鎖出ろ」又は「鎖入れ」と叫けば鎖はその命令の通りに行動しなければならない。

黒ん坊 Schwarzer Mann

遊戯場の一方の側に子供達が居り他の側に一人の黒ん坊が居る。

「黒ん坊の恐い者は誰だ」

「誰も恐くない」

黒ん坊は走つて子供を一つ又は三つ（申合せによつてきめる）打つ。打たれた者は黒ん坊の仲間となる。黒ん坊の仲間は皆手を繋ぐ、子供を打つことの出來る者はその兩端の者二人だけである。黒ん坊に捕へられないで即ち打たれないで最後まで殘つた者が勝。

晝と夜 Tag und Nacht

晝組と夜組とが遊戯場の中央に一列横隊に向き合つて並ぶ。號令者が「晝」と叫べば夜組は逃げ、晝組は追ひかける。その時「夜」と叫べば逃げる者と追ひかける者とが逆になる。早く遊戯場の外へ逃げ出してしまつた者は無事であるが捕へられた者は敵の捕虜となつて活動を中止する。勝敗はその捕虜の數によつて決する。

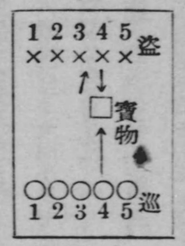
三人目鬼 Der Dritte schlagt

「三人目逃げ」と大同小異である。この遊戯では三人目となつた者は鬼となり、今迄の鬼は逃げる役になる。

盗賊捕縛 Diebschlagen

遊戯場の一方の側に盗賊組、他の側に巡査組が向き合つて位置を占める。銘々に番號をつける。遊戯場の三分の一盗賊組寄りの處に印をつけ、そこに球又は短棒の寶物を置く。號令者が或る番を呼べばその番號は列から走り出て寶物を捕らうとする。同じ番號の巡査も同時に走り出てその盗賊を捕へようとする。盗賊は巡査に捕まれば巡査組の捕虜となり、巡査は盗賊に盗賊組の陣地内に逃げ込まれゝば盗賊組の捕虜となる。總

ての番號が終れば遊戯は終る。捕虜の數によつて勝敗をきめる。次ぎに盗賊組と巡査組とが交代して更に行ふ。番號を呼ばずに盗賊が走り出すと、それに對應した番號の巡査が走り出す方法もある。



叩き逃げ Schlaglaufen

二組が或る距離をおいて對陣する。一方の組の一人が他の組の處に來てその延ばしてゐる手を叩いて逃げる。叩かれた者は叩いた者を追ひかける。逃げる者は味方の陣地内に逃げ込めば勝。追ふ者は捕えれば勝。負けた者は敵の捕虜となる。

三つ叩き逃げ Foppen und Fangen

二組の者が相當の距離をおいて一列に向き合つて立つ。一方の一人が他の組の處に來てその一人の延ばしてゐる手を三つ叩いて逃げる。手を打たれた者は追ひかける。手を打つて逃げる者は味方の線内に逃げ込めば勝。追ふ者は逃げて行く者を捕へれば勝。負けた者は捕虜となる。勝つた者が次に捕虜となれば彼によつて捕虜とせられた者は全部解放せられる。相手の組の者を全部捕虜にすれば勝。時間によつて行ふ場合は捕虜の多い組が勝。

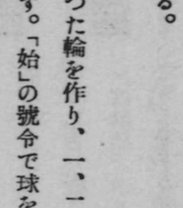
からかい球 Neckball

輪を作つてボールを手から手へ順に渡す鬼は輪の外を廻りボールに手を觸れる。手を觸れられた者は鬼と交代する。

競爭球送り Wettwanderball

二組以上の同人數が各々輪に並び球を一定の順序によつて順に送る。早く送り終つた組が勝。ボールを送るには頭の上を越して送る方法、股の下をくゞらせて送る方法等。又ボールを三ケ又は四ケ用ひる方法及び二組以上が一つの輪を作つて行ふ方法もある。

圍陣球投捕 Balljagd im Kreise



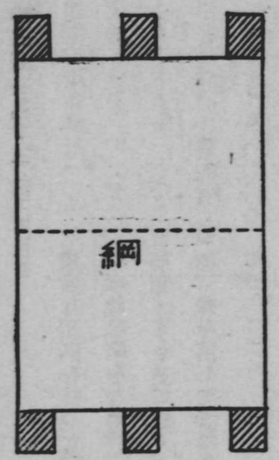
適當な間隔を持つた輪を作り、一、二の番號をつける。奇數の者は一組をなし、偶數は他の組をなす。「始」の號令で球を、奇數組は右へ、偶數組は左へ廻す。球を幾回廻すときめて置く。最初の投球者の處に球が戻れば、彼は大聲で廻つた回數を呼ぶ。球を落した者はやり直さなければならない。輪を二重にして行ふ方法等種々ある。

圍内鬼 Tigerball

からかいボールの場合と反對に鬼は輪の中にゐる。ボールは手渡しでなく、投げられる。鬼にボールを奪は

れた者は交代して鬼となる。

的中球 Zielball



遊戯場の廣さは縦二五乃至三〇米、横一五米。中央に高さ二米半に綱を張る。遊戯場の兩端に境界線に接してマットを三箇(一箇は中央に、二箇は兩隅に)縦に敷く。各組は遊戯開始前各三箇のボールを持つてゐる。ボールを敵陣のマットに的中せしめた數によつて勝敗を決する。中央の綱に觸れたボールは無効。ボールを一方の組で五箇以上集めた場合は敵方一點の得點となる。ボールをマットに當らせないために後方の境界線を踏み越えた場合は敵方一點の得點となる。直接又は間接にマットにボールが的中すれば味方の一點となる。一定時間の得點を比較して勝敗を定める。審判官が必要である。

ボール轉がし Rollball

一人が鬼になりボールを轉がす。外の者は逃げる。鬼は頃合を計つて「止れ」と呼ぶ。皆止る。鬼はボールの停止した處からボールをとつて一番近くにゐる者にボールを當てる。ボールを當てられた者は交代して鬼となる。

投げ上げ球 Stehball

一人が中央に立つてボールを高く投げ上げ他の一人の名を呼ぶ。名を呼ばれた者は走り出でそのボールを受取る。受けとれゝば彼はそのボールを高く投げて、他の者の名を呼ぶ。若し捕り損ずれば他の者は皆逃げる。捕り損じた子供は轉がつてゐるボールを拾ひ上げて「止れ」と呼ぶ。皆の者が止ると彼は一番近い者にそのボールを當てる。ボールが當らなければ復追ひかける。ボールが當れば彼の役目は終る。

球送り Treibeball

二組が遊戯場を挾んで對陣する。場の中央に中空球を置き、そのボールに各自が持つてゐる小球を投げ當て敵陣に追ひ込めば一點となる。場内には小球を味方に投げ戻す役目をする者を置いてをく。彼はなるべく多くの小球を味方に戻すやうに努める。一定時間の後、得點の多い組が勝。

綱越え球 Ball über die Schnur

遊戯場の廣さ、横一二米縦無制限。中央に三米の高さに綱を張る。一組の人員五人。中央の綱から六米の處に投線を引く。ボールは二瓩以上の實球。第二段階生徒は一瓩半、兒童及び女子は中空球。投球は投線の外からする。得點があつた場合は投線の處から投げる。敵方の得點となる場合は――球を受け損じて地に落した場合。投げた球が綱に觸れた場合。敵方に受けとられないで、横の境界線に出た場合。綱の下を潜つた場合である。境界線上に落ちた場合は孰れの組の失點ともならない。競技時間は十五分間づゝ二回、場所を交換する。得點審判と線審とを必要とする。最初二十點を失つた組は時間にかゝはらず敗。

獵師と兎 Jagerballspiele

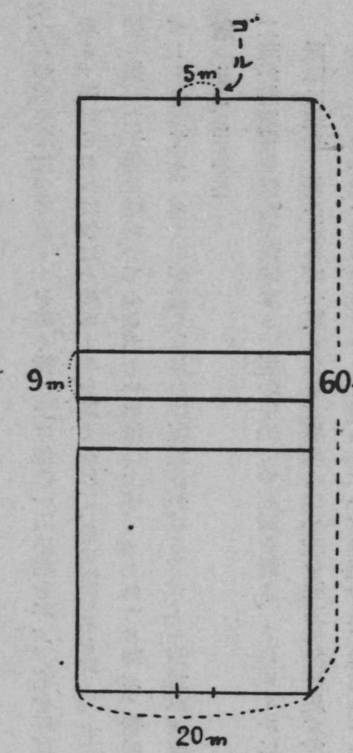
獵師組と兎組とに分れ、獵師組は球を兎に當てて射落す。最後まで生き殘つた兎が勝。時間をきめて行ふことも出來、又始め一人の獵師で、球を當られた兎は段々獵師の仲間となつていく方法もある。輪になつて行ふことも亦、場の中央と端とに分れて行ふことも出來る。

狩獵球 Hetzball

遊戯場にバラバラに位置を占める。場の端から一人づゝ順に駈け出す。他の者は皆この者にボールを當てんとする。最後までボールを當てられなかつた者が勝。當てる者はボールを持つて走つてはならない。

團陣蹴球 Kreisfussball

二組が各輪を作る。輪の中央に各々一人づゝ居る。中の者は球を順々に輪の者に送る。輪の者は中の者に送り戻す。輪の最後の者が中に球を送り戻せばその組は終る早く終つた組輪が勝。



境界球 Grenzball

一組の人員は八人乃至十二人實球又は中空球を敵陣のゴールに投げ入れ合つて勝敗を爭ふ。試合場の廣さは幅二十米、

縱六十米。ゴールの幅五米。投線は中央より九米。試合時間は十五分間づゝ二回。投げた球が敵のゴールを正しく或る高さで通過すれば一點。球が側線を越えれば、其處から自由投が行はれる。

死神球 Völkerball

一組十二人、二組で行ふ。競技場の廣さは八米に十二米。中央に線を引いて場を二つに分ける。試合は二組の者が各々自分の陣地から敵陣に球を投げて敵に當てる。球を當てられた者（死んだ者）は試合から除外され敵陣の後方に立つてゐる。球を避けやうとして線の外に出た者も死んだ者である。試合開始前試合場の後ろには死神が一人づゝゐる。彼は最初の死んだ者と交代して試合に出場する。球に當つた者が何時迄も場内に止まつてゐて復球に當つた場合は敵方に自由投が許される。又球を持つて走つた場合（球を持つて走るのは最後まで殘つた者だけに許される）、投げるのに三秒以上要した場合、場外に踏み出した場合、手で球を打つた場合、球の上に倒れた場合、敵陣から球を横取りした場合には敵に自由投が與へられる。球が側線を越えて飛んだ場合、又は轉り出た場合、球は側線を横切つた場所に於て場内に戻される。試合時間は十分間二回、途中で組は位置を交換する。球を當てられた者の數によつて勝敗をきめる。

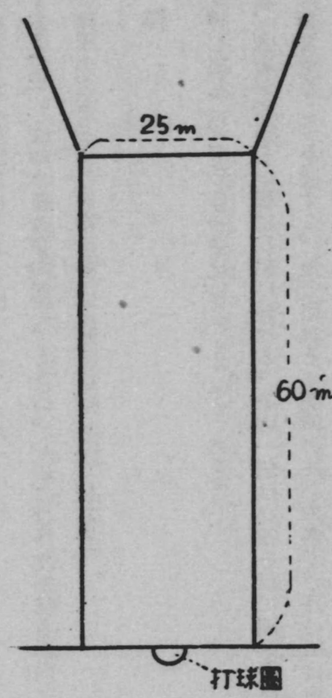
拳球戯 Faustball

競技場の廣さ五十米に二十米、中央に横に高さ二米の綱を張る。中央から三米の處に兩側に投線を引く。用球は直徑約二十糎の實球。一組の人員は五人である。試合の目標は相手方が正しい方法で打つてよこした球を綱の上を越して敵陣内に打ち込み、地上に落すにある。球を打つには拳又は下腕を用ひなければならない。

敵陣の地上に球が落ちれば一點の得點となる。第一球を打つ場合跳躍すれば失策となる。投線を踏み越えた場合、球が網の上を越えなかつた場合、網に觸れた場合、網の下を潜つた場合、敵の者に觸れないで敵陣の境界線を越えた場合、網を張つた竿に觸れた場合及び握つた拳で打たなかつた場合は失策とせられる。失策の判定は審判が行ふ。初球の失敗はやり直すことが出來る。味方の陣地に落ちた球は一回以上地に觸れない内に一人が打ち全體として三回地に觸れる迄に打ち返されなければならない。試合時間は十五分間づゝ二回勝敗が決しない場合は更に五分間づゝ二回追加せられる。

打球戯 Schlagball

打球組と捕球組の二組で行ふ。打組は一人づゝ順に打球圈内で球を打棒で場内に打つ。打つた者は打球圈と相對した走壘まで走つて行く。走者が無事に走壘に達し、走壘に居た前の走者が打球圈に歸つた場合は打球組一點の得點となる。捕球組が球を捕つて走者に當てることが出來れば捕球組は打球圈を奪取することが出來る。從つて打球組と捕球組とが交代する。得點を比較して勝敗を決する。人員は各組とも十二人である。打球順は一定してある。六十米以上遠くに打つた場合は打球組一點の得點である。打たれた球を地に落さないで捕つた場合は捕球組一點の得點、走者に球を投げ當てた場合、走者が逃げて側線に出た場合も捕球組の得點となる。打球組の者が誰も球を場内に打ち込むことが出來なかつた場合は打球圈は捕球組に奪取せられる。走者が球を當てられ又は走者が側線を踏み越えた爲に捕球組と打球組との位置が代つた場合もその儘試合は續行せられる。新しく捕球組となつた組が打球圈を奪取するには球を走者に當てるか走者を追つて側線外に追ひ出さなければならない。試合時間は三十分間づゝ二回。



投球戯 Schleuderball

動物の毛を詰めた皮の紐のついた皮球を用ふ。男子用重さ二瓩、紐の長さ三十五糎、女子及び少年用一乃至一・五瓩、紐の長さ二十五糎。この球を投げるには彈みをつけ體を捻つて行ふ。投球は直徑一米半の半圓内に體の左側を投げる方向に向けて開脚の姿勢で立ち、球の紐を中指及び人差指で摑み、體を二、三回廻轉せしめて前方に拋るのである。競技は一組八人又は五人のもの二組で行ふ。競技場の廣さは八十米(百米)に十五米、中央から二十米(女子の場合は十四米)に線を引く。競技の目標は球を敵陣内に投げ込むにある。投げ方は腕を延ばしたまゝで投げるのと、普通に投げるのとの二種に限られる。競技開始の初球は普通の投げ方

であるが、普通の投げ方の球が捕られ、又腕を延ばした投げ方の球が捕られた場合は返球も亦腕を延ばして投げなければならない。その球が地に落ちれば復原の普通の投げ方になる。普通の投げ方の球が側線を越えた場合は敵から普通の投げ方で返球される。腕を延ばした投げで球が側線を越えた場合は失策となる。敵を妨害することは禁ぜられてゐる。競技を遅延せしめ又は投線を踏み越えた場合は罰として敵に普通の投げ方を許す。試合時間は二十分間二回である。

(註)

實球 Vollball —直徑十二乃至十五糎。成人用は直徑二十乃至二十五糎。中に鋸屑、枯葉又は襤褸を詰め、砂又は石を入れた小袋を芯にしたものである。

小球 Kleiuevball —庭球の硬球を利用してもよい。一般には外皮を帆布を以て造り、詰物に馬毛、襤褸を用ひ、自轉車の古タイヤの切端を卷いて芯にしたものである。

引き押し

輪から引き及び押し出し Ziehen und Schieben aus dem Kreis

人員を力量、人數が相等しい樣に二組に分ける。その一組は白線を以て圓を畫いた場所を專有する。圓の大さは人數に相當することを要する。他の組はその圓陣の外を取卷く。外の組は中の組を定められた時間(二十秒乃至三十秒)内に引いたり押したりして外に出す。それから中と外と交代してもう一度行ふ。定められた時間内に敵方の大部分を外に押し出した組が勝。

この遊戯を一層複雜にかつ面白くするには、圓を前よりもやゝ大きく畫く。中の者は外の者を圓内に引き込まんとし、外の組は中の組を外へ引きずり出さんとする。引きずり込まれるか又は引き出された者は其の組の仲間となつて力を藉す。一定の時間内に相手の組の大部分の者或は全部を外へ、又は中に引きずり得た組が勝。

雌雞と鷹(子とろ) Henne und Habicht

一列縱隊に並ぶ、先頭が雌雞、その後ろは雛である。皆前の者の腰をしつかりと掴む。人數は最大限八人である。禿鷹は雛を捕らうとする。雌雞は兩手を擴げてそれを妨げる。禿鷹が雛を捕ることが出來れば禿鷹は雌雞となり、雌雞は雛の先頭になり、最後方の雛が禿鷹となる。

平均角力 Stegrisch Ringen

二人が一直線上に右足と右足とを著け、左足を開いた姿勢で立ち、互に右手を働かせて相手の姿勢を崩し、線から足を外さしめやうとする。一回勝てば一點。早く五點得た者が勝。

線外押し出し、引き出し Ziehen und Schieben über Strich

二人が向き合ひ、兩脚を開いて立つ。二人の後方二米の處に白線が引いてある。二人は手の平を重ねて握り押し又は引き(最初にきめる)によつて相手を線外に出さうとする。すばやく身をかはす技術も有効である。

球爭奪 Riugen um den Ball

平均角力と同じ姿勢で一直線上に總ての足を置いて立ち。一箇の球を兩手で掴み、引いたり押したりして爭奪する。足を線から外したり、球をとられたりすれば負。

一本足角力 Hinkkampf

二人の者が各々一本足で立ち、互に引いたり押したりする。擧げた足を地に下した者が負。

踞み角力 Ziehkampf im Hocksitz

二人の者が蹲踞の姿勢をとり、右手を相手の頸の後ろにかけて引き合ふ。腰を延ばすか、足を働かせば負。

助走を有する綱引き Tauziehen mit Anlauf

綱引き行ふ前に、各種の器械體操を行つたり、綱の處に來る迄に各種の障害物を越えたり、一定の距離を疾走したりする。

方形綱引き Tauziehen im Viereck

綱の兩端を結んで輪にする。その輪に四つの組が掛る。各組の後方には印がある。互に引き合つて自分の印の地點に達することが出來た組が勝。

（註）綱引きに用ひる綱の太さは周圍十糎、長さは一組の持つ部分が三・六六米以上、（一人當り一・二二米の割合）。尙兩端に於て三・六六米の餘地を殘して置かなければならない。

格鬪 Raufen

長方形の試合場。その大さは人數によつて異る。狹い方の兩端に二組が夫々陣地を有する。二組の人數は同じでなければならない。試合は一人對一人から開始せられる。卽ち甲組から一人出場し乙組からも一人出場し互に力を盡して相手の者を味方の陣地內に引きずり込まうとする。味方が危ないと見たならば援軍を順々に送る。かくして總ての者が場內に出場して揉み合ふ。各人は組分けの印をつけてゐなければならない。敵陣內に引きずり込まれた者は捕虜となる。捕虜の仕末については大體次の三通りの方法がある。

一、捕虜となつた者は試合が終るまで出場出來ない。

二、捕虜は敵方の仲間となつて再び出場する。

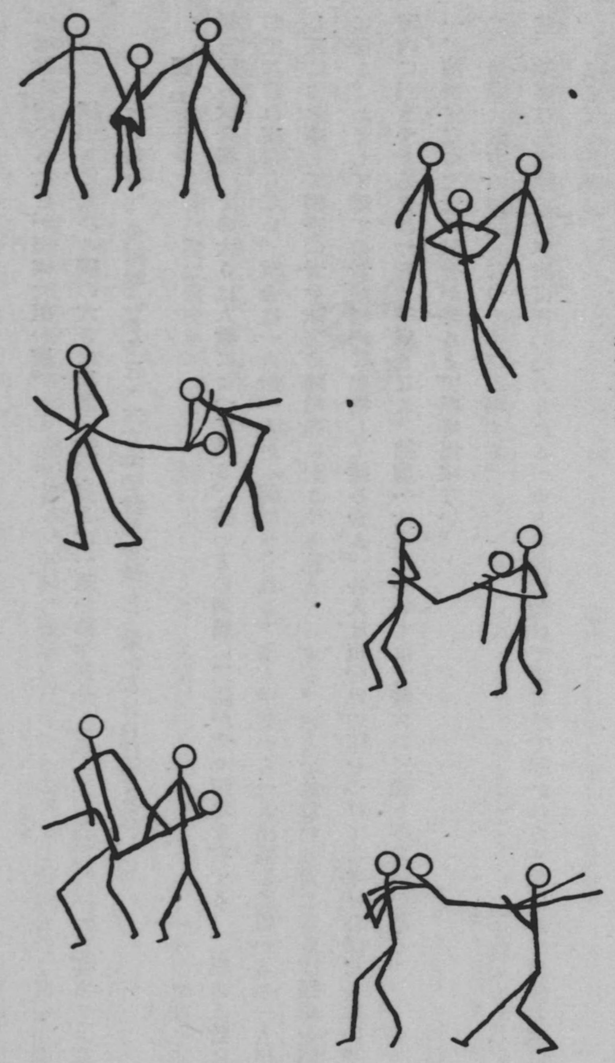
三、捕虜は三米幅の收容所に押し込められるが味方の者が助けて來て手で叩かれると救はれて自分の組に戻ることが出來る。

試合時間は十分間

扛擧及び運搬

手押車 Schubkarren fahren

一人が臂立伏の姿勢をとる。他の一人が伏してゐる者の兩脚を兩腕でかゝひ込み、手車の様な恰好を作り、この姿勢で二人同時に前方又は後方に歩く。



二人で一人を運ぶ

運び方には種々あるが最も普通なものは、右の圖の如きものである。

背負ひ籠

背負つて歩く。

騎馬戰 Reiterkampf

肩車に乘つて互に落しつこをする。

騎馬球戯 Reiterballspiel

球戯としては非常に古い歴史を持つてゐる。既に西暦前二千年前のベニ・ハツサンの繪に現はれてゐる。試合方法は、騎士は馬になつた者の腰に乘り、一箇の球を投げ合ふ。誰かが球を落せば總ての騎士は馬から飛び降りて逃げる。馬になつた者の一人がその球を拾ひ上げれば、彼は「止れ」と叫ぶ。騎士が止ると彼は球を近くに居る騎士に投げ當てる。球が當れば馬組は騎士になり、今迄の騎士は馬になる。捕球數の多少によつて勝敗をきめる。

B、大學の體育

一、大學スポーツ規定

第一節　最初の三箇ゼメスターに於ける學生の基礎訓練

獨逸大學生團所屬の學生(女子學生も)は凡て、三箇ゼメスターに亙り身體訓練 Leibesübung を行ふべき義務を負ふ。

このスポーツ義務の履行は、最初の三箇ゼメスターに亙る基礎訓練の形をもつて行はれる。例外的な場合に於ては、勞働奉仕その他之に類する奉仕の日數を加算することによつて、この三箇ゼメスターに亙る參加の要求を輕減することが出來る。

訓練は毎週三時間乃至四時間とし、之を二回の訓練時間に分けて行ふ(一九三四年四月二十八日付訓令)。健康上の理由に依る(全部的又は一部的)免除は、必ずスポーツ醫師の證明に基づくことを要し、體育研究所長の許可にまつ。他の特殊な場合には、體育研究所長の意見を聽取したる後に、總長によつて行はる。(一九三四年五月十七日付訓令)。

オリンピック候補選手は、國のスポーツ指導者の申出に基き國の文部大臣によつてその基礎訓練を免除され得る。

基礎訓練は次に擧げられたる訓練種目にわたり、且その種目に於て課せられたる成績試驗を果すことが含まれてゐる。

基礎訓練に規則的に參加し且實績を擧げたることの證明が第四ゼメスター以後の學修繼續に對する許可條件である。

基礎訓練への參加は基礎カード Grundkarte によつて證明される。このカードは大學を轉ずる場合又は第四ゼメスターの講義に聽講屆を提出する場合に證明書として役立つ。

訓練への參加は基礎カードに評點を以て記載される。卽ち訓練一時間を果す毎に一點、成績試驗を一回果たす毎に十五點から二十點與へられる。總體として二百點に達するを得る。

基礎カードの條件は百五十點を以て滿たされる。この場合には當大學の頭文字から成る大學徽章が與へられ、スポーツ服に羅紗製徽章として縫付けられる。

基礎訓練一覽

第一ゼメスター(冬期ゼメスター)

	時間數	點數
イ、一般的身體訓練（屋內機械體操）。男子に對する拳闘稽古（基礎稽古）、及び女子に對する徒手體操、舞踏も之に含まれる	一〇四	
ロ、體操試驗	二三	二三
ハ、斷郊駈歩	一	一八
ニ、斷郊競走	一二	一二
	一	一七
第二ゼメスター（夏期ゼメスター）		
イ、五種競技トレーニング（男子に對しては、百米競走、走幅跳、砲丸投、短棒投、三千米競走。女子に對しては百米競走、走高跳、走幅跳、砲丸投、二千米競走）	二〇	二〇
ロ、五種競技成績試驗	一	一五
イ、小口徑銃射擊	一〇	一〇
ロ、射擊試驗	一	一五
第三ゼメスター（冬期ゼメスター）		
イ、團體競技（男子に對しては送球又は蹴球。女子に對しては送球）	二三	二三
ロ、試合三回	一	一八
イ、救命泳法	一二	一二
ロ、水泳試驗	一	一七
合計	一〇〇	二〇〇

第二節　第四ゼメスター以上の學生の自發的スポーツ實習

第四ゼメスターから初まる自發的スポーツ實習の許可に對する條件は基礎訓練を完了したる證明と身體的適性に關するスポーツ醫の證明とである。

自發的スポーツ實習への參加及びその成績に關しては證明書が交付せられる。

參加權はスポーツ・カードによつて獲得される。學生はゼメスターの初めに當つてこのカードの下附を受け（無料）ねばならぬ。

スポーツ・カードは二時間宛の初心者講習へ參加申込をする權利を與へてゐるし（基礎訓練と並んでなすことも可能である）又初心者講習に接續する四時間宛の中級者講習へ所定の順序を踏んで、參加する權利をも與へてゐる。

各講習は少くとも二十五名の參加者がなくてはならぬ。參加者數が三十五名以上にのぼる時にはその講習は二組に分けられ得る。例外は特殊の事情にある中級者講習に際してのみ認められる。

專門スポーツ教師の受持が十八時間以上になる場合には、時間數に應じてその增員がなされねばならぬ。

自發的スポーツ實習を指導するために、大學體育研究所の所長は一名のスポーツ指導者を定める。指導者は訓練實習の告示、組織、遂行に關し、又教員の監督に關して研究所長に對し責任を持つ。

自發的スポーツ實習の費用豫算は各ゼメスター毎に綜合大學の事務官の許可を要する。

訓練種目として擧げらるべきものは、

一、一般的身體訓練講習（大學の體操の夕）

1、全ゼメスターに對するもの

2、トレーニング班に對する冬期トレーニングとしてのもの

3、大學教員に對するもの

その他

二、學生選手權の設定されてゐる訓練種目に於ける講習（初心者として二時間、中級講習、及び男女學生のためのトレーニング講習として四時間）

1、中級者に對してのみの器械體操（冬期ゼメスター）。男女共

2、初心及び中級者に對しての擊劍（冬期ゼメスター）。男女共（女子の場合は劍尖に布をあてたるもの使用）

3、中級者に對してのみの拳闘（冬期ゼメスター）。男子のみ

4、中級者に對してのみの輕技（夏期ゼメスター）。男女共（又地方のトレーニング協同體に參加することにより）

5、中級者に對してのみの水泳、飛込、水球（冬期・夏期ゼメスター）。男女共（女子には水球なし）

6、初心者及び中級者に對する漕艇（冬期・夏期ゼメスター）。男女共

7、初心者及び中級者に對する庭球（夏期ゼメスター）。男女共

8、中級者に對してのみの送球（冬期・夏期ゼメスター）。男女共

9、中級者に對してのみの蹴球（冬期・夏期ゼメスター）。男子のみ

10、中級者に對してのみの斷郊競走（冬期ゼメスター）。男女共

11、初心者及び中級者に對してのスキー、週末講習又は特殊講習として（冬期ゼメスター）

三、特殊な性質を帶びたるスポーツ種目

1、中級者に對してのみの射擊競技（冬期・夏期ゼメスター）。男女共

2、初心者及び中級者に對するグライダー、週末講習又は特殊講習として（夏期ゼメスター）。男女共

3、各ゼメスターに對しての徒歩旅行及びキャンプ、週末講習又は特殊講習として（夏期ゼメスター）。男女共

四、更に相當數の參加者があり、その人的物的費用を支辨するに足る場合には、

レスリング及重技

自己防衛法

徒手體操及び舞踊
スケート
乘馬
その他

第三節　學生の對抗競技

緒言

對抗競技は次の如く區別される。
各個大學の校内對抗競技
特殊の協定に基く大學相互間の對抗競技
地方選手權會
獨逸大學選手權會
國際對抗競技及び選手權會

甲、對抗競技の種目

一、校内對抗競技

1　體育研究所主催の對抗競技（基礎訓練參加者に對してのみ）

イ、器械體操試驗
ロ、斷郊競技
ハ、五種競技成績試驗
ニ、射擊試驗
ホ、送球及び蹴球の試合
ヘ、水泳試驗

2　校内大學選手權會（地方選手權會及び獨逸大學選手權會出場者選拔のための校内競技會として）括弧内の競技會の開かれる毎に一回、更に別に一回
イ、冬期ゼメスターに於ては器械體操、擊劍、拳闘の校内大學選手權會、時には斷郊競走選手權會、
夏期ゼメスターに於ては輕技及び水泳選手權會、時には庭球選手權會
（註）スキー、送球、蹴球、漕艇の選手權會出場者の推擧は選拔による。」

二、各個大學相互間の對抗競技。
これは例外としてのみ備される、そして許可を受ける義務がある。

三、地方選手權會

1　冬期ゼメスター
イ、器械體操、擊劍、拳闘

ロ、斷郊競走
ハ、送　球
ニ、蹴　球

2　夏期ゼメスター
イ、輕技と水泳
ロ、庭　球
ハ、漕　艇
ニ、送　球
ホ、蹴　球

地方選手權會がどの程度に整理され得べきか、或ひは又選拔競技會としてどの程度まで缺くべからざるものであるかは、檢討されなければならぬ。

四、獨逸大學選手權會

1　冬期ゼメスター
イ、器械體操、擊劍、拳闘
ロ、斷郊競走
ハ、送球及び蹴球
ニ、スキー

2　夏期ゼメスター
イ、輕技及び水泳
ロ、漕　艇
ハ、送球及び蹴球
ニ、庭　球

夏期ゼメスターの終りに催されるべき輕技及び水泳の選手權競技會が、大會（「獨逸大學選手權競技會」と認められる。これらの訓練種目に就ては、同じ地に於て第一乃至第三ゼメスターの學生のためジュニア選手權會がその直前に開催される。

五、國際對抗競技及び選手權會

右に對しては國の當該官廳並に國のスポーツ指導者との打合せによつて代表が派遣される。」

乙、對抗競技の費用

一、校内對抗競技會の費用は
イ、それが基礎訓練の結果として行はれる場合には、體育研究所が、
ロ、それが選手權會プログラムに基いて行はれてゐる場合には、綜合大學のスポーツ基金が、
ハ、それが他の動機から行はれる場合には、獨逸學生團が、夫々負擔する。

スポーツ基金及び學生團よりの補助はゼメスター毎に決定される。旅行費以外の個人負擔は許されぬ。大學のスポーツ教師は事務所及び助手を使用する。スポーツ基金を使用する凡ての催しは許可を得る義務がある。

二、各個大學相互間の對抗競技の費用はスポーツ基金が負擔する。

三、地方選手權會の費用は獨逸學生團が負擔する。

四、獨逸大學選手權會の費用は國の文部省が負擔する。

五、國際學生對抗競技の費用はその時その時に應じて國の當該官廳、或ひは國のスポーツ指導者、或ひは獨逸學生團が負擔する。

丙、許可を得る義務、期日、競技規則、出場權、徽章

一、選手權會プログラム及び期日は許可を得る義務がある。許可願の受付及び許可の授與に關しては文部省が國のスポーツ指導者と協議して之を行ふ。

二、地方選手權會及び獨逸大學選手權會は一般競技規則及び國のスポーツ指導者が主宰する官廳の技術的監督に服する。

三、凡ての學生は公的對抗競技に彼の大學を代表して出場し得。但し彼が既に國の體育聯盟を代表しての出場權を有し且彼の大學のスポーツ指導者に依つて出場の通告せられある場合、彼の大學の代表者としての出場は許されない。

四、國際對抗競技會への出場權については特別の規定が定められる。

五、獨逸大學選手權會乃至國際競技會に於て自己の大學を代表して勝利榮冠を得たる學生は、獨逸學生團の申出に基き其の大學の總長によつて特別の徽章を授けられる。この徽章はスポーツ服へ縫付られるものとす。

（以上　文部省官報三五年一月五日付）

第四節　體育教員の養成

體育教員の養成は綜合大學の大學體育研究所に於て行はれ、期間は一ケ年に亙る（自十月一日、至九月三十日）。

教育を受け得るものは、

一、高等教員學科試驗を受けむとする大學生

二、高等教員初級試補 Studienreferendar（女子も）及び高等教員上級試補 Studienassessor（女子も）にして「身體訓練及び體育」科の教授資格を追加的に獲得せんとする者。

三、大臣による特別の許可を得たる者

1、他の學部の學生なれども、この教育を受けることがその職業教育に對する本質的補足となるが如き者

2、既に他の（高等教員に非ざる）教授資格を所有する志願者（女子も）

3、技藝科女教員たらんとし、先づ體操の教授資格を獲んと望む女子の志望者

上記の第一項から第三項までに擧げられたる凡ての者の場合、アーリヤ種族なることの證明及び身體的性格的

適性が許可に對する前提である。第一項及び第三項1.に擧げられたる者は、基礎訓練をば實績を擧げて履修せることを證明せねばならぬ。第二項及び第三項2、3.に擧げられたる者は、大學學生の基礎訓練に相應する身體的豫備教育を了へたることを證明せねばならぬ。後者はその上に又入學試驗を受けねばならぬ。

授業料は第一項及び第三項1.の大學學生に對しては一ゼメスター毎に三十五ライヒスマルクであり、その他の者に對してはゼメスター毎に七十五ライヒスマルクである。

教員養成最後の試驗は、第一項及び第二項に擧げられたる者に對しては、「體育」科高等教員學科試驗に對する豫備試驗と見做され、第三項2、3.に擧げられたる者に對しては卒業試驗となる。この卒業試驗によつて獲得せられたる教授資格は、他の教授資格と結合する場合にのみ効力を持つ。それ故、第三項3.に擧げられたる女子志望者に對しては、彼女が他の職業教育を終了したる後に初めて、この卒業試驗合格の證書が交付される。

月割教科表

月	教科目
十月	グライダー飛行者講習。
十一月、十二月、一月、二月	實地的、理論的及び教授法的教育。一つの選擇科目に於けるトレーニング講習も含めて、四科目に對しての實習六十時間。理論的教授三十時間。教授法的教育三十時間。
三月	冬期スポーツ宿營
四月	ゲレンデ・スポーツ宿營
五月、六月、七月	實地的理論的及び教授法的教育 一つの選擇科目に於けるトレーニング講習も含めて、四科目に對しての實習六十時間 理論的教授三十時間 教授法的教育三十時間
八月	旅行
九月	試驗宿營

毎月

學修課程

十月　一九三四年十一月十七日付訓令を特に顧慮してのグライダー飛行講習。必要なる試驗をおへること。

冬期ゼメスター（十五週間）

一、實地的教育（訓練）

初めの十週間に於て、

六十時間　屋内器械體操

三十時間　水泳

三十時間　拳闘（男子に對して）

三十時間　徒手體操及び舞踊（女子に對して）

三十時間　蹴球（男子に對して）
三十時間　送球（女子に對して）

最後の五週間に於て

自己選擇の一科目に於けるトレーニング講習（四十時間）
他の科目に於ける復習講習（二十時間宛、合せて六十時間）
凡ゆる訓練に於ける理論及び實地の成績の判定は、專門教員に聽取して研究所長これを行ふ

二、理論的教育（講義）

1、體育の基礎の1（體育の研究（の哲學的歷史的政治學的導入）（二時間）
2、體育の基礎の2（體育の研究（の解剖學的心學理的導入、實物講義による。）（四時間）
3、教授法（學校教授の基本）（二時間）
更に政治的世界觀的講義を必須のものとして聽講せしめる。

三、教授法的教育

方法論的實地訓練

1、年齡段階に應じての使用具の分類排列（三時間）
2、冬期ゼメスターの實地科目の特殊的方法論（二時間）
3、學生の基礎的訓練に於ける隊伍指導者活動（二時間）
4、學校教授に於ける教授實習（上級及び下級に於て各々一時間宛）（一時間宛二回）
國の青年日に於ける協力、及びナチス教育聯盟に於ける協力が重要視せられる。

三　月　冬期スポーツ宿營

四　月　ゲレンデ・スポーツ宿營

夏期ゼメスター（十二週）

一、實地的教育

初めの八週間に於て

四十時間　輕技
四十時間　夏の遊戯
二十四時間　漕　艇
二十四時間　庭　球

後の四週間に於て

自己選擇の科目に於けるトレーニング講習（三十二時間）
他の科目に於ける復習講習（十六時間宛、合せて四十八時間）
凡ゆる訓練に於ける理論及び實地の成績の判定は專門教員に聽取して研究所長これを行ふ

二、理論的教育（講義、演習、實習）

1、體育の理論の要點（二時間）
2、應用生物學（體育に關係ある筋肉機構、關節機構（運動學）、練習の心理學（練習學）、體格學、適性學、スポーツ衛生、學校衛生（健康學）二時間
3、研究所ゼミナール（講演、時事問題）（二時間）
4、スポーツ衛生上學校衛生上の實習（應急處置、豫防練習、マッサージ、容積測量、成績試驗）（二時間）
更に政治世界觀的講義を必須のものとして聽講せしめる。

三、教授法的教育

方法論的實地的訓練

1、體育の組織（二時間）

2、夏期ゼメスターの實地的科目の特殊方法論（二時間）
3、學生の基礎訓練に於ける隊伍指導者活動（二時間）
4、學校教授に於ける教授實習（上下級に一時間づつ）
國の青年日に於ける協力及びナチス教育聯盟に於ける協力が重要視せられる。

八　月　旅行（キャンプ、水邊旅行、山地旅行、國境旅行、必要及び機會に應じて）

九　月　各地の體育研究所の體育教員養成に參加せる全部の者の試驗宿營

試驗宿營の遂行は試驗署 Prüfungsamt の事項である。その署長は試驗の取扱ひに關しては、個々に自己の量定によつて決定する。試驗の成績は試驗成績表に記載されるべきである。この用紙はこの教員養成に入る際に各學生のために體育研究所が作成し、保管し、この試驗宿營の初まる前に試驗署に提出するものである。試驗宿營は前後二期に分けられる。前期に於ては理論的教材の總復習が行はれる。その傍ら選擇科目に於ける實地的教育及び競技が行はれる。——後期に於ては口頭及び筆答の試驗が行はれ、その傍ら教授試驗が行はれる。

試驗はそれ故に實地と理論とを含む。實地試驗に於ては二つの選擇科目に於て鬪士的能力を證明し、更に他の數科目に於ける教授技能を信憑せしめねばならぬ。——理論的試驗に於ては、參考書なしに、體育の領域からの教育的精神的科學的論題及び醫學的自然科學的論題を夫々一題づつ（夫々三題宛選擇に供せられてゐる）論文を作成せねばならぬ。時間は二時間である。

試驗結果に基づき成績「優、良、可」の段階が決定されるべきである。同一評語内の順位に關しては人格的價値が決定する。全人格の判定に際してはゲレンデ・スポーツ講習及びグライダー講習の判定が顧慮されるべきである。

第五節　補習教育のための講習制

體育教員、凡ゆる種類の教員、青少年指導者に對する補習教育講習によつて、體育の理論並びに實地についての實狀とその理解に關する、大學體育研究所の仕事が、廣い範圍に行きわたり、且利用されることにならねばならぬ。この講習は更に、實地に活動してゐる教員との接觸と經驗の交換に役立つべきである。青少年教育の必要上各種の教員を一律に統合する特別の要求が存するのでない限りは、この講習は參加者の活動分野に應じて組分けされるべきである。

講習プログラムは、理論及び實地の教育と、短時間で有益なる結果の得らるる如き參觀及見學旅行とに分けられる。

理論教育に於ては、中核プログラムとして、一箇年制體育教員養成の學修課程の中の主なるものが初步的に反復的に用ひられるべきである。講演はそれを超えて、參加者の特別な要求に應ぜしめられねばならぬ。取扱はるべきものは、ナチス教育全體の範圍に於ける體育の要點（參加者の活動分野を特に顧慮して）、

身體訓練の生物學及び衞生學

練習場管理と器具知識

身體訓練の文獻
官廳の方針及び命令
特殊問題、例へば女性の身體訓練、徒手體操と舞踊、競技教育
國の青年日、旅行日、獨逸青少年の祝祭日、學校と青少年機關、農村學校の體操
正科的實地教授は、參加者の豫備教育と活動分野に應じて組織し、反復し、擴充しなければならぬ。この授業は村落の狀況、屋内體操場、運動場を持たぬ學校の狀況をも顧慮せねばならぬ。更に參加者の年齢、體格を顧慮しつつ、參加者の肉體的活動能力及び實地の教授能力の判定をせねばならぬ。參觀及び見學旅行は實地教授の直觀化に役立つ。
補習教育講習に參加することによつて何等かの權利が獲られるわけではない。參加者はたゞ判定されるに留まる。
國の體育の分野で活動してゐる縣下の凡ての教員が三年乃至四年毎に彼の能力並びに教育活動の再吟味及び完成のための機會を得ることは切望に堪へぬところである。

（以上文部省官報三五年五月五日付）

二、關係諸訓令

1. 大學スポーツ規定施行規則

一九三四年十月三十日付訓令によつて告示せられたる大學スポーツ規定に依れば、基礎訓練に規則的にかつ實績を擧げて參加したることの證明が第四ゼメスター以後の學修の許可條件である。この規定は第一回として一九三五年に初まる冬期ゼメスターに於て第四ゼメスターに進むべき學生に適用されてゐる。基礎訓練を完了したる證明として學生は講義の聽講屆を提出する場合に、體育研究所から所定の通り作成されたる基礎カードを提出せねばならぬ。このカードは證明手續事務が終つた時には學生に返付される。
體育科の學生は、全基礎訓練を規定に從つて最初の二箇ゼメスターの期間内に履行してしまはねばならぬが、この基礎カードを「身體訓練及び體育」科志望の旨を屆出る際に、即ち第三ゼメスターに進む際に提示せねばならぬ。

ベルリーン　一九三五年四月十一日

國及びプロシヤ文部大臣
命により　クリュムメル

（文部省官報三五年五月五日付）

2. 大學スポーツ規定について

一九三四年十月三十日付訓令に引續いたる大學スポーツ規定第四及び第五節に關し余は次のことをこゝに述べる。

第四節　の「體育の教員養成」について

一九三四年二月十二日付訓令（同年官報33頁）及び一九三四年五月十四日付訓令（同年官報168頁）は、勞働奉仕履行を前提として、勞働奉仕を履行したる者は第二ゼメスターに於て既に實地教授上の訓練を受け得ることを認めたるが、この點に變更が加へられる。この許可はそれ故に一般に第三、第四ゼメスターに於て與へられ、十月に初まる。基礎訓練に參加しなかつた上級學生の許可は、例外的に彼が研究所長の判定に依れば肉體的にも性格的にも適性なることが明かになる時に、余の同意を得て許される。この場合志望者の身體的鍛錬の程度を一つの入學試驗によつて確かめることは、研究所長に一任される。

高等教員學術試驗の準備をなすに非ざる學生の場合は、この養成への參加がその職業教育に對する實際的補足となるものに限つて、余の許可を得て入學が許され得る。但しこの養成に參加することによつて、學術的（言語學的）國家試驗受驗許可の請求權が得られるのでない。

試驗宿營に於ける試驗は本年三月六日付訓令によつて設立せられたる試驗署によつて引受られる。

グライダー講習、ゲレンデ・スポーツ講習は各參加者に對し　その性格的肉體的適性につき簡單なる判定を與へる。この判定は秘密に取扱はれ、總合判定決定の際に顧慮される。

新ゼメスターの規定によつて必要となつた養成の時間プランの變更は適當の折に報告される。

第五節　の「補習教育目的のための講習制」について

補習教育講習に召集されるべき教員の賜暇及び代理につき適時に配慮し得る狀態に學務當局を置くために、講習の日時は各學年度の初まる前に公告されるべきである。學務當局への通告は余によつて行はれる。故に講習の日時及び期間を毎年三月一日までに余に申出ることを余は要求する。

補習教育講習遂行の財源は中央基金から用意される。この講習への協力は體育研究所の助手及び職員の職務義務である。研究所の常置の教員、職員、雇員の間で間に合はぬ時は、補助員が採用されるべきである。講習費用は綜合大學金庫によつて立替拂ひで支拂はれ、個々の講習の終了後直ちに支拂證書を添へて、その補償が申出られるべきである。

講習の經過及び結果については添付の型（之を略す）にならつて報告されるべきである。

ベルリーン　一九三五年四月二十四日　國及びプロシヤ文部大臣　ルスト

3. 大學スポーツ規定第一節による三箇ゼメスターの基礎訓練履行

大學スポーツ規定第一節により、獨逸學生團に屬する凡ての學生は三箇ゼメスクーの基礎訓練履行が義務付けられてゐる。

現在起草中なる獨逸大學入學の新規定は、學生手帳（學籍登錄せる證明）所持の學生は獨逸學生團に所屬すべきことを規定する筈である故、余は、一九三七年夏期ゼメスターからは學生手帳所持の凡ての學生は二箇ゼメスターの間スポーツ基礎訓練に參加し、毎ゼメスターに五ライヒスマルクのスポーツ費を納付すべきことを、規定する。

大學スポーツ規定第一の規定は適宜適用を受く。

大學スポーツ規定第四節により余の特別の認可の下に一ケ年の體育教員養成に參加し、一九三五年十一月二十二日付回章により學生手帳による登錄をすませてゐる體育科男女學生は、この基礎訓練の義務から除外されてゐる。

ベルリーン　一九三七年二月六日

國及びプロシヤ文部大臣
命により　クリユムメル
（文部省官報三七年三月五日付）

4. 學生のスポーツ基礎訓練

一九三七年十月二十七日報示につき。

スポーツ醫師の證明によつてスポーツ基礎訓練參加を免除されたる學生に對しては、その免除されたるスポーツ・ゼメスターが基礎訓練に加算されるべきである。スポーツ醫師による免除は基礎カードによつて證明されるべきである。五十點の加算は、この點數の條件たる業績が證せられてゐない故に、問題にならない。

ベルリーン　一九三七年十一月二十三日

國及びプロシヤ文部大臣
命により　クリユムメル
（文部省官報三七年十二月二十日付）

5. スポーツ實行に關する基礎カード

余は別表の如き改正基礎カード表草案を送り、舊カードの殘りを使用したる後は、この改正の分を使用することを要請する。この改正につき注意すべき點は次の如し。

1、評點の見出しに於て、個々の訓練種目乃至成績試驗に對し、滿點數を括弧にして付記されてあるべきこと。

2、基礎カードの終りに總成績として、「可」（一五〇點から一六五點）、「良」（一六六點から一七五點）、「優」（一七六點以上）、の評語が付されるべきである。

3、基礎カードの下の欄に、基礎カードの所有者に對し、スポーツ實行の繼續及びスポーツ・カードを受ける

ための官の證明の獲得の可能性が指示せられるべきである。

ベルリーン　一九三八年三月三日

國及びプロシヤ文部大臣
命により　クリユムメル
（文部省官報三八年三月二十日付）

（註、基礎カード表には、第一ゼメスターの開始時、第三ゼメスターの終了時に於ける醫師の診斷の結果が記載されるやうになつて居る。

更に第一ゼメスターに於て體操九點・ボクシング九點と分れてゐる。）

このカードの所有者のスポーツ實行及び成績により、基礎訓練履行後にスポーツ・カードが與へられる。

基礎訓練の證明

これは第四ゼメスターに進むに必要である。

基礎カード

姓名……

……年……月……日生

大學名（第一ゼメスター）……　學部名……　大學登錄番號……

大學名（第二ゼメスター）……　學部名……　大學登錄番號……

大學名（第三ゼメスター）……　學部名……　大學登錄番號……

第一ゼメスター當初の醫師診斷の場所……

第三ゼメスター終期の醫師診斷の場所……

基礎訓練の成績左の如し
（括弧は可能最高點を示す）

I

1. 一般的身體訓練參加　……點（一三點）
   屋內體操成績　……點（　九點）
   拳鬪成績　……點（　九點）
2. 斷郊駈步參加　……點（一二點）
   斷郊競走成績　……點（一七點）

計……點

（署名）……（期日）……

II

1. 五種競技參加　……點（二〇點）
   五種競技成績　……點（一五點）

2. 小口徑射擊參加　……點（一〇點）
小口徑射擊成績　……點（一五點）
計……點

（署名）……（期日）……

Ⅱ

1. 團體競技參加（送球、蹴球、ホツケイ、ラクビー）　……點（二三點）
團體競技成績　……點（一八點）
2. 救命泳法參加　……點（一二點）
救命泳法成績　……點（一七點）
計……點

（署名）……（期日）……

綜合成績　……點

右の者は大學スポーツ徽章を獲得せることを證す。

印

署名　……

6. 男女體育教員に對する試驗署

身體訓練及び體育の科目に對する高等教員學術試驗の豫備試驗を遂行し、又スポーツ教員水泳教師の試驗を行ふために、「男女體育試驗署」が設立せられる。この試驗署は伯林、ウンテルデンリンデン四丁目、西側八番地に所在する。余は文部省局長クリムメルを署長に任命した。署長代理並に試驗委員會委員を更に余は任命するであらう。

ベルリーン　一九三五年三月六日

國及びプロシヤ文部大臣
ルスト

（文部省官報三五年三月二十日付）

第二編　學校體育の實際問題

一、體育と學校教練

一

學校教練の必要については、非常に多くの議論が行はれてきた。二ケ年の兵役があり、ヒツトラーユーゲント、親衛隊および突擊隊の制度があり、更に勞働奉仕期間の末期において軍事教育が授けられるにも拘はらず、學校においても教練を行ふ必要があらうかとの疑問を抱く人もある。しかし、歐洲の中心に居住する我々獨逸人は、實力をいやが上にも充實しなければならないのである。從つて、短期間の兵役だけでは、二十世紀の戰爭に役に立つ兵をつくることは困難である。その爲に我々軍人は、青年に對して兵役の準備をなさしめ、しかして此の軍事教育を身心の發育期にある青少年時代から着手することを意義があり必要なことゝ信じてゐるのである。

ヒツトラーユーゲントの訓練と學校における軍事教練とは、兩々相俟つて一つの完全なるものをなすものであつて、一方をもつて他に代へることの出來るものではない。國防力の確立には、青少年が精神的にも亦身體的にも國防的準備が行はれてゐることが必要である。即ち、青少年は武器を提る者に仕立られなければならないのである。この意味において我々は、最高の作業能力を目標にし且つ期待するものである。

二

先づ學校教練の精神的方面について述べれば、青少年の精神修養は最も必要であることを强調する。精神修養は學校教練の最大の目的であるのである。總ての青年は、軍人たるの名譽心を持ち、怯懦をもつて最大の恥辱と心得てゐなければならない。この勇氣は、生れながらにして備つてゐるものではない。攻擊精神の涵養を要求する理念に對する信仰から生れてくるものである。從つて、國民に對する信仰および國民の幸福に對する信仰が高まれば高まる程勇氣は强大となつてゆくのである。又勇氣は抵抗力を前提としてゐる。自我に對し、風雨に對し、特に精神的壓迫に對し、肉體的負擔に對し、外敵の攻擊に對し、即ち我より奪はんとする力に對して抵抗力を有しなければならない。

更に又、進んで外敵を擊つ力を有してゐなければならない。

人の和は、戰爭および難局に直面した場合の最後の固い繋りである。戰爭において、總てのものが破壞されたとき、前線に立つて最後に闘ふものは人の和である。單獨は無力であり、共力は即ち强力であることを知らなければならない。

兵役の義務の意義、服從および規律の觀念は、總ての青少年によつて最も明かに認識されてゐなければならない。鞏固なる團體的結合力は、大丈夫を產み出す原動力である。この結合力は、無味乾燥な一律的運動によつて

得られるものではない。指導する者と指導を受ける者、上官と部下との相互的信頼によつて初めて得られるものである。教師たる者の最高の任務は、強烈なる攻擊精神を有する青少年の養成にある。獨逸の青少年は勇敢に武器を提つて立たなければならない。

三

次ぎに身體的方面について述べれば、肉體的に健康なる若者をつくることは、教育者の最も重要なる仕事である。身體の鍛錬に配當せられてゐる時間は獨逸國民の戰鬪力の充實をはかる時間である。壯健なる身體にして始めて將來立派な軍人として立つことができる條件を軍事訓練の期間内に具備することが出來るのである。こゝにおいても又、身體的抵抗力の養成が前提となつてゐるのである。

我々が求むるものは、單なる體操家、曲藝者でない。軍事訓練の分野に含まれるスポーツは、武器を提つて任務に就く者が、戰鬪および山野における活動に對して身體的準備をなし、自信、獨立獨行の精神を養成し、意志を鍛錬し、攻擊精神を涵養し、最後には勝利への意志を養成するものである。これらの精神訓練は、青少年の總ての活動及び體育において行はれなければならない。青少年の體育は、五つの運動に限定せられる。即ち身體修練、遊戯、輕競技、鬪技および水泳である。身體修練は體操および山野疾走を包含する。

遊戯は、軍事教育の立場からみれば、短時間に簡單な運動用具を使用して青少年を鍛錬する最も容易な運動である。遊戯は、青少年の本性に合致してゐる體育である。遊戯の中で最も價値の大なるものは競走遊戯である。遊戯は團體行動を要求し、協和的思考および動作ならびに沒我的服從心を養成する。體操は青少年の體育としては肉體の基礎鍛錬といふ特殊的使命を有してゐるものであつて、その最善の形式は身體が一定の運動を爲きなければならない器械體操である。

體操の分野において集團運動に適するものとして擧げられるのは、床上および障碍體操である。床上體操とは即ち蜻蛉返りを指すのである。床上體操は敏捷と喜びを與へるものである。特に重要なものは、自然物または人工的障碍を用ゐる障碍體操と攀登運動である。而してこれらの運動は出來るだけ競爭的に行ふ。障碍體操は輕快と身體のこなしを訓練する。

山野疾走は、最も單純なる運動であつて、全身の筋肉および運動器官ならびに肺臟・心臟を強くする。森林、平野の疾走は、また輕競技の一部をもなしてゐる。

輕競技の種目である疾走、跳躍、投擲は兵の身體を鍛錬し、戰術上にも極めて重要なる種目である。兵は戰鬪の場合には跳躍および長距離の駈足が必要となるので平生その練習を行ふ必要がある。

投擲においては遠く、障碍物を越して投げることを、手榴彈にあつては遠く且つ正確に投げることを練習する。水泳は、兵にとつては體育および娯樂以上の意味を有する。これはスポーツであり、戰術上重要な技能であり、また何時かは生命の保護に役立つものである。

青少年の行ふ鬪技は、レスリングおよび拳鬪である。(レスリングは規則的な格鬪以上のものであつて身體を柔軟にし且つ強くする。拳鬪は最も強烈にして有効な肉彈戰術である。

教練は常に目的の爲の手段であるべきである。青少年の正しい精神的態度に相應した外部的態度をつくるものである。

四

身體修錬の王座はゲレンデ・スポーツである。ゲレンデ・スポーツといつても、重い荷物を持つて長距離を行軍するのではない。遠距離を重い荷物を運ぶことは脊柱の彎曲と扁平足を助長するもので、特に青少年の如き成熟し切らないものに耐久的作業を課することは惡影響を及ぼすものである。ゲレンデ・スポーツによつて青少年の學ぶことがらは、ゲレンデの支配である。而してこのゲレンデ・スポーツは特に都市の青少年に必要である。ゲレンデ・スポーツはゲレンデにおける軍隊的作業を意味しない。

ゲレンデ・スポーツの價値はゲレンデの利用、支配および感覺の練磨にある。青少年はゲレンデを征服し、感覺を鋭敏にせよ。ゲレンデは青少年を個人的に育成し、鍛錬する。正しいゲレンデ・スポーツを行はない以上、大單位の運動は惡い印象觀念を與へる。青少年はゲレンデ・スポーツによつて將來兵役に就いた場合、山野において正しく、實際的に賢明に、而して迅速に行動しなければならないことを總て習ふことが出來、また習はなければならない。

次ぎに青少年は、ゲレンデにおいて太陽、時刻および星によつて方角を知る方法を會得しなければならない。山野においては、沈着に行動し、潛行・匍匐を行ひ、適當な掩蓋を作つて身をかくす等のことが出來なければならない。一萬分の一の地圖を精確に讀むことが出來なければならない。

即ち、地圖によつて土地の實際を正確に推察することの出來るものは、將來斥候兵、偵察兵、連絡兵、通告兵となることが出來る。

五

更に青少年は、その言語を簡單明瞭にし、報告の場合は想像を加へないで回答することが必要である。これには目的を明確に知つてゐるといふことが重要なことである。山野における觀察偵察の仕事は、青少年の冒險に合致するものである。觀察力を鋭敏にするために青少年を森の傍に連行し、そこに擬裝をして居らしめる。更に青少年の別隊をそこから三百米離れた場所に連れて行き森の邊に何がゐるかを見付させる。

かくの如き練習は、視力を鋭敏にし、觀察力を強くするものである。重要なことは眼と耳を訓練することである。軍隊では、新兵を眞夜中郊外に連れて行き聽力・視力の訓練を行ふ。初めの中、彼等が聞き分けることの出來る音は自動車の警笛、汽車の響等であり、また見る事の出來るものは自動車のヘッドライトぐらゐであつて、身を隱し乍ら這ひ寄つてくる人影などはその音を聞き分けることも見分けることも出來ない。この識別力の養成は、軍事教育において重要なことである。要するに、ゲレンデにおいては各人は共同の目的のために彼等の能力を役割に應じて十分發揮するやうに練磨しなければならない。

二、男子學校體育大綱と軍事教育に就て（軍隊スポーツ教官（ルマン・ウエスターハウス）

一九三七年秋季休暇後獨逸の總ての學校に新しい體育要目が實施せられるに到つた。此の新要目は國防力の充實と大きな關係を持つてゐることは明かである。徴兵に於ける合格・不合格は先づ青年の體育が正しく行はれてゐるか否かに依存してゐる。獨逸の學校は全學生、生徒に軍事訓練を強制的に課してゐる。文部省參事官ボイエ博士の言を藉りて言へば學校は兵役に對して鍵の地位に立つてゐるのである。

新學校體育要目は之を實施した昨年度の經驗から見て確實に好結果を生んでをり、體育は民族社會主義的全體教育の基礎的な不可分の要素であることを確立した。獨逸體育の目的とするところは國民團結、國防力充實、民族自覺及指導者養成にある。即ち國防力充實は體育の重要なる目的の一となつてゐるのである。一九一八年發布せられた舊要目にはこの項目は包まれてゐないのである。而して新要目では他の三つの目的も多くの點で軍事的意義を有してゐると言ふことが出來る。例へば國民團結には服從、上下の分、武士的態度、友誼、團結力等を强調してゐるのである。新要目では國防力の充實に關して次の如くに述べてゐる。

「體育は發育期に在る青少年を天性の活動、遊戯、鬪爭本能を正しく發達せしめ、以つて身體的作業力及鬪爭力の增大なる本道に導くものである。即ち體育は國防力の身體的並びに精神的基礎を造り、更に又人間の健全なる餘暇善用に役立たしめるものである。」

軍隊のスポーツ規程はその主旨に於て戰鬪力を有する軍隊の養成を要求してゐる。新要目とスポーツ規程とを比較して見れば軍事教育に關しては同一の精神であることが明かに看取される。即ち强健なる身體、强固なる意志、決斷力、鬪志、禮儀、自主的精神を新要目も亦スポーツ規程も强調してゐるのである。軍隊體育と學校體育はその目的を一つにしてゐることは即ち體育に於ては軍隊と學校とは不可分の一體であることの事實を示してゐるものである。

學校體育要目に於ける教育過程は三つの部面に分けられてゐる。

即ち

一、基礎學校年齡

二、小國民（ジュングフォルク）年齡

三、ヒツトラー・ユーゲント年齡

體育は之等三つの段階に於て行はれるのである。基礎學校年齡の體育は遊戯體操を基礎としてゐる。小國民年齡は巧緻運動及び水泳を行ひ、而してヒツトラー・ユーゲント年齡は鬪技（團體競技）拳鬪を修練するのである。

體育の時間數の增加は新要目では最も重要な事項で、一週五時間と定められた。但し國民學校の四學年以下には於ては毎日體育の時間があるのである。この點、體操は毎日といふ從來の一般の要望が實現せられたのである。學校體育要目と軍隊のスポーツ規程はその內容に於ても亦多くの類似點を持つてゐる。輕競技、水泳、拳鬪は

學校に於ても亦軍隊に於ても鍛錬運動、卽ち狹い意味に於けるスポーツの主な要素である。主として行はれる闘技は蹴球及び、送球である。疾走遊戯、ボール遊戯、組分け遊戯、徒手體操、器械體操、床上體操、障碍體操はスポーツ規程に定められてゐる通りに學校に於ても行はれてゐる。

かくの如く體育は學校及び軍隊に於て同じ形式同じ目標を持つて行はれてゐるのである。從つて青少年の身體鍛錬は國民學校入學から兵役を終るまでの間終始一貫して完全に行はれるのである。學校教育と軍隊教育の目的は各々異つてゐるが體育に關する限りに於てはその双方の目的を達成する共通なる基礎を樹立しなければならないことは明かである。この基礎とは卽ち强健なる身體を云ふので、この點軍隊と學校とは全く同一なる要求を有してゐる。

健全なる獨逸國民を育成すべき重要なる體育が或る箇所で中斷せられる樣なことがあればそれは由々しき重大事である。かくの如き中斷は理論的にはヒツトラー・ユーゲント年齡部及び最後のアルバイト・デイーンスト部に於て起り得る可能性がある。

大多數の青少年は體育要目の最初の二つの段階の訓練を以つて學校生活を終るのである。第三の段階たるヒツトラー・ユーゲント年齡の體育は上級學校に入學して後に行はれるのである。國民學校に於ても體育の中絶は起り得るが實際には體育に對するヒツトラー・ユーゲント教育の確立及び特に獨逸體育聯盟の協力によつて今迄國民學校生徒の體育には本質的な差異はないのである。この類似性は今後益々强調されるものと思ふ。

獨逸體育聯盟の青少年にも體育要目及びスポーツ規程に示されてゐると同樣な體育が施される。卽ち體育聯盟の各部に屬する會員はスポーツ規程及び體育要目の內容に本質的に合致する身體の基礎訓練を行ふ義務を有してゐる。協會に於て特別に訓練せられるスポーツは結局それ自身に止まるものである。然し協會に於けるスポーツの練習方法は非常なる進步を示してをり、それが學校及び軍隊のスポーツに影響を與へてゐることは事實である。スポーツ的努力なくして身體修練は考へられない。獨逸體育聯盟はかくして獨逸の體育の一元的建設に大きな役割を爲してゐるのである。

學校、ヒツトラー・ユーゲント及び軍隊の三者の間には臨時的に勞働奉仕が介在してゐる。この勞働奉仕に於ても軍隊のスポーツ規定が同化されてゐる。從つて體育の中絶といふことは何處にも起り得ないのである。體育が徹底的に統一され一貫したものとなれば體育の凹凸を整理することは決して困難なことではないのである。而して學校體育要目が實施せられるに及んで、初めて獨逸の體育を一括して論ずることが出來る樣になつたのである。

最後に一言すべきは體育と軍事訓練及び國防スポーツとの關係についてである。學校體育要目には國防スポーツなる言葉がない、同樣に軍隊のスポーツ規程及び勞働奉仕の體育規程にも見當らないのである。軍隊ではスポーツ並びにスポーツ的武術が行はれてゐる。然し國防スポーツなるものは行はれてゐない。國防スポーツはスポーツでもなく又武術でもなく更にその兩者の孰れも貢獻するところのないものである。

學校體育要目は國防力の充實を强調し、それを體育の主目的の一つとしてゐる。從つて要目は軍事教練を含んでゐる。「言語動作に於ける軍隊的態度は體操時に訓練される。特別なる隊列訓練は時に應じて行ふ、卽ち體操

時に於て隊列が意味を有する場合に行ふ。」このことは體操時に於ける規律訓練の問題を明かに示してゐる。

尙以上の外小銃射擊はヒツトラー・ユーゲントと同樣上級學校に於ても行はれる傾向がある。然し軍事訓練は軍隊教育の問題を解決するものではない。

學校體育要目が完全に行はれ、ヒツトラー・ユーゲント及び勞働奉仕團が要目に從つて體育を行ふ樣になれば軍隊は戰鬪力の充實せる靑年を得ることが出來る樣になることは確實である。何となれば要目は軍隊教育の精神を全く取り入れてゐるからである。

三、男子學校體育大綱の國民學校に於ける實際

「第一印象が一番ほんとの印象だ」とはよく云はれてゐるが、一九三七年十月一日に體育の實際を指標するものとして體練教師に手交された學校體育大綱を最初に見た印象は「餘りにも要求が高すぎる」と云ふことであつた。――然しこの教案に從つて仕事をつゞけて來た今は、むしろその實際を報告し、又之を聽取する時であると考へられる。

勿論前以つて斷つて置くが、この大綱が出來るについては我々も亦之に參與したのであり、現在もこの大綱を考へずに我々の仕事を考へることは出來ないほどである。又現在ほど明確な目標の下で仕事の出來たことは今までに嘗つて無かつたことである。そして我々がこの大綱に從つて我々の新たな仕事に突き進んで行けば行くほど何と云ふ價値深いものが、この大綱の採用によつて、嘗に我々體練教師のみならず、學校教育全般に對して與へられることか、と云ふことが、益々明らかになつて行くのである。學習學校から眞に民族社會主義的な性格學校へ叩き直すべき學校改革は、ただ凡ゆる學校教育の土臺に體育を据えることによつてのみ到達され得るのである。卽ち體育をその專門領域から解放し、獨立的な、基礎的な教育領域のものと宣明した點に於て本大綱の教案は最大の功績を擧げてゐるのである。我々の體練の價値の眞價が、凡ての教育者から理解され認識されるまでには、未だ數年の時を必要とするであらう。その意味に於て本大綱は尙將來に涉つて徹底せしめられねばならぬとも云へる。從來とても責任感を持つた體練教師は出來るだけのことをして來た。然し今や學校に於て果されるべき任務が國家によつて明確　規定されたのである。卽ち「體練を通じて國民を作る」ことに我々は協力せねばならぬのである。

何はともかく、大綱が定めた目標は從來我々が學校に課してゐた課題をはるかに凌いだものである。そしてこの要求が高きに過ぎると考へることは、本大綱がより高い要求を置くに至つた前提を考慮しないことから生ずるものである。加ふるに我々には何等の經驗もなかつたのである。然し次の實績報告は、この大綱の置いた要求が全く正しいものであつたことを、證明してゐる。卽ち第一に我々は未だ初めてから間もないこと、又この要求を滿たすためには當然に考へられねばならぬところの、

1、體練教授を行ふに適切なる教員の數を十分に揃へること

2、十分なる習練の可能性（屋内體操場、運動場、プール等）が與へられること

等の諸條件が備はるならば、仕事は一層容易になることを思ふべきである。

次の實績報告は唯、少國民年齢の者のみに限つてゐる。これは大都市の諸學校から集められた材料である。他日農村の諸學校の報告を得ることが望ましい。

輕　技

ブラウエン學區に於て秋季體育會を契機に全國民學校は學級競技會を催した。男子の成績は所定の評點に據り女子の成績は、從來の成績試驗の學級平均點を基として二十點滿點の評點が作られ之に據り評價された。平均點が最高だつた學級は各學校から夫々表彰された。

最高平均點として或る第八學年が六・二點を獲得した。最低平均點は或る五學年の四點であつた。

二四個學級は評點五點を得た。

二九個學級は評點五點以下（四・四點――四・九點）で留まつた。

平均評點五點以下の學級は今後一層努力するやう要請された。こゝで留意すべきは評點四・五點以上が平均として眺められ得ることである。即ち

參加學校の五〇％が評點五點又はそれ以上であり、

二五％は四・六點乃至四・九點であり、

二五％が四・六點以下であつた。

これによつて見ても、輕技に於ける要求が全く平均價に基づいて打樹てられてゐたことが明かである。而もこの成績が第五、第六學年に於ては週二時間、第七、第八學年に於ては週三時間の體操時間數で到達されたことを思ふならば、この成績は現在のところでは全く滿足すべきものと云へる。

水　泳

ブラウエンに於ては數年來、第七學年に對し十時間の水泳教授を義務として課してゐた。その結果は勿論十時間の水泳教授時間では十分のことはなし得なかつた。私自身も既に數年來第六學年に於て水に慣れる練習を行つて來た上に十時間の水泳修練を施行したのであつたが、尚數時間を仕上げのために利用した次第であつた。この場合の費用は大綱が採用されるまでは兩親に負擔させてゐた。私がこの不完全な水泳教授で得た成果は次の如きものである。

第八學年（生徒二十名、一九三七年四月試驗）

能力證明書獲得者	十三名	四五％
遊泳可能者	六名	二一％
初步遊泳可能者	九名	三一％
遊泳不能者	一名	三％

右の內

遠泳可能者	十二名	
遊泳可能者	七名	

であつた。

評點に據り表示すれば

七點（能力證明書——最高到達點）	十三名	
六點	二名	
三點	六名	
二點	四名	
一點	三名	

學級平均點は四・八點

第八學年（生徒二六名、十三歲乃至十四歲、一九三八年九月試驗）

この學級は一九三七年十月から一九三八年二月までに十五時間の水泳教授を持ち、同年夏期に補習教授を施行したものである。その結果は

遠泳可能者	十九名	七三%
遊泳可能者	二名	七%
初步遊泳可能者	五名	二〇%

評點に據り表示すれば

八點	六名
七點	九名
六點	四名
四點	一名
三點	五名
二點	一名

學級平均點六點

この學級は潛行に於て平均十六米を得た。それから見ると、作業能力要求の十米（評點六點）はあまり低すぎるやうに思はれる。十五米にすれば、十七米を要求する能力證明書にも一層近付くわけであり、この方が適當のやうに考へられる。即ち、次のやうな例が出てゐる。十四歲の若干名は能力證明書のための要求を滿たしてゐる。他の若干はこの十七米の潛行に失格してゐる。而もこれら凡ての者は評點は七點である。この年齡になるとかうした評點を承認するにしては餘りに批判的な眼が出來てゐるのである。

以上のことは、どの程度が適當であるかを敎へてゐるものと云へよう。更に參考となるのは次の例である。この學級は既に義務評點たる六點を平均的に得てゐる。それ故に今後每年、水泳時間が與へられるならば、これよ

りはるかに高い結果が見込まれる。とすると我々はその能力評定を著しく、而も高く訂正せねばならなくなる。そうなるとこの學級に對して「優秀」なる評定を與へることが出來なくなると云ふことも起つて來るのである。

第七學年（生徒三二名、十二歳乃至十三歳、一九三八年九月試驗）

この學級は水泳教授（水に慣れる練習の五時間、十二時間の水泳修練）の直後に試驗された。この結果は

遠泳可能者	一七名	五三％
遊泳可能者	一名	三％
初歩遊泳可能者	一二名	三八％

評點に據り表示すれば

九點	九名
八點	六名
七點	二名
五點	一名
四點	四名
三點	八名
一點	二名

學級平均五・九點

こゝでも私をして云はしむれば評定は易きに過ぎるやうに思はれる。九點を得た者が餘りにも多すぎる。夫々の評定の標準を高めることは十分可能である。

十歳兒に對して水泳能力評點を與へることは私は早すぎると考へる。我々はこの年齢（第五學年）に於て初めて水に慣れる練習を行ふのである。從つてこの年齢に在つては評點の代りに簡單な評語を以てする方がよくないかと思はれる。水に慣れる練習は水泳修練の前段階である。いはば基礎學校の如きものである。基礎學校に於ては體育評點の代りに評語を以てしてゐるのである。それ故若し我々が評點で直ちに評價する場合には我々の仕事に因つて得た作業能力でなく、學校外で得た作業能力を評定することになつてしまふのである。

有機具體操

この領域では未だ報告すべき基礎を持つてゐない。我々は一應第五學年から第八學年まで實際に施行して見てから、はつきりした批評を下さうと思ふ。現在の我々の學校の成績から見れば、有機具體操に於ける要求は甚だ高いやうに見受けられる。然し、機具をむしろ邪魔物に考へてゐた從來の方法から離れて、我々は進んで行かねばならぬし、又有機具體操に必要な時間を十分に用ひ得るやうにせねばならぬ。その曉にはこの要求に對する批判も全く異つて來るであらう。ともかくも、「目標を高く置けば、それだけ實績も擧がる」と云ふことを考へるべきだ。かく考へて行爲してこそ、有機具體操に於ける要求も次第に飛び離れたものに感じなくなるであらう。

(Leibesübungen und Körperliche Erziehung 1939. März)

四、女子學校體操の方向

（ヒンリツヒ・メドウ述）

獨逸女子學校體操の誕生日はストックホルムに於てリング百年祭が催された一九三九年である。此の時に現在の獨逸學校體操の單純にして、能動的であり且つ學校教育に取り入れて適切である結構が三十三ケ國の第一流の專門家によつて認められたのである。この公開までには獨逸文部省との數週間に亘る有効な協力によつて最後的形態が整へられたのである。又其處までに到るには獨逸體操界の男女の指導者との協力による教材の選擇が數年間續けられ、それにつづいてベルリンの女子體操教員數名と共に十ケ年以上に及ぶ共同研究及び全國に跨る百回以上の講習に於ける教材の實際的檢討とが行はれたのである。獨逸學校の誕生を迎へた此の年に於て過去二十ケ年に於ける體操の發達の跡を述べ、吾々の仕事に對して正しい評價を與へて貰はうと思ふ。

獨逸の學校教育に於けるこの獨逸の文化財を完全なるものにしようとして研究に着手したのは今から十七年前である。一九二三年四月內閣參事官オツテンドルフ教授はルドルフ・ボーデ博士、體操女教員マリア・フエールスト及び私の三人をスパンダウのプロシヤ高等學校に召集し、其處に於て體操を紹介した。今日その失敗の原因を究明することは非常な參考となるものと思ふ。同時に第二回目の研究が何故に成功しなければならないかも明かとなるものと思ふ。

藝術家ルドルフ・ボーデは選拔した優秀な女生徒と教育の經驗ある一部の女流舞踊家を集め、之等の人々に彼

の基本的體操即ち「表情體操」を修練してをつた。その方法に對して彼は前々から既に一定の要求を持つことが出來た。何となれば彼の女生徒は健康を得た、而して、その健康は身體の諸器官の機能が健全であるのみならず、運動能力に於ても十分なることを得たからである。表情體操は形の美しい運動の準備として正しい運動を教へる。かくして同時に藝術教育を行ふといふ目的を達成せんことを目指したものである。

高等學校の男生徒及び女生徒に於ては吾々の方法的規準は所期の結果を得なかつた。要するにボーデ氏の協力者である吾々は學校體操には十分な經驗があつたが、この新しい運動方法には滿足な經驗がなく、且つ吾々の貧弱な技術を以てしてはこの運動方法の結果は失敗するより外に仕方がなかつた。

この時從來指導的立場をとつてゐた體操會と根本的に對立したものが既に地平線上に現はれて、全體性を要求する新しい運動となつてゐた。ツルネル Turner とギムナステン Gymnasten との對立についてはこゝに述べる必要はない、根本的な問題について考察を進めることとする。

當時の體操を概觀するに、その大きな將來の問題を明かに認識するには未だ尙あまりにも幼稚であつた。殆んど總ての學校は一時衞生即ち健康養護に沒頭した、其後一部の者は舞踊藝術に心を惹かれ、他の者は再び（この中には私も加はつてゐる）體操の中に運動競技の準備に對する最善にして且つ唯一の途を見たのである。總ての者が自己の眞實の問題を理解し、運動競技的目的體操から組織的運動への教育に轉換し、音樂的體育の基礎を置く迄には相當の時日を必要としなければならなかつた。而してこの新しい仕事の分野がその純粹性を得る迄には更に數ケ年を必要とした。かくて一九三三年の改革及び一九三四年の獨逸體育聯盟の設立によつて始めて體操と

スポーツの正しい境界及び體操と舞踊との正しい境界が定められたのである。この新しい組織的運動方法を得て始めて體育全體の新しい仕事の原則が見出されたのである。然し同時にそれによつて新しい部門が一つ作られた、即ち音樂的體育がこれである。仕事の範圍は次の如くに分たれた、即ち運動の基本形、姿勢訓練、運動の展開及び運動の形成である。運動の形成は更に運動遊戯及び國民遊戯に區分せられた。これによつて各專門の指導者が確立せられ、ナチス教育に於て重要な役割を演ずることが出來るやうになつた。

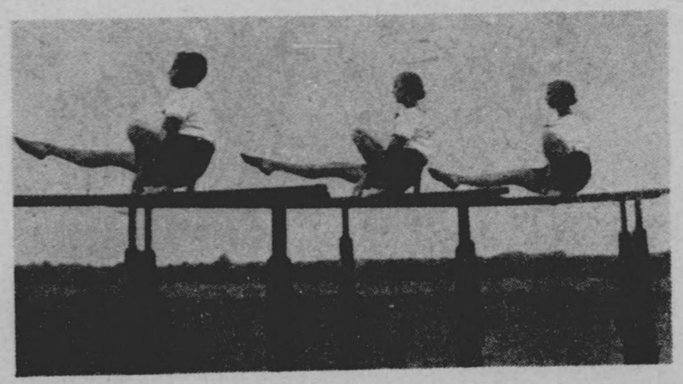
こゝに到つて初めて吾々は教育に於ける獨逸體操の眞の意義を認めることが出來たのである。尙スポーツに依る動作教育の價値、體錬の意義、尙最後に遊戯の教育的意義も明かにせられた。これら四種目の範圍が定められたことは同じ一つの目標に進むには種々なる道のあることを明かにしたものである。體操のみがスポーツ、體錬或は遊戯への準備であるべきであるといふことは決してない。

音樂的體育の目標が明確に定められたことによつて未だ正しく理解されてゐなかつた吾々の運動教育が變化したことは事實である。吾々の運動教育は誤つた運動過程の是正から始められる。肉體は甚だしく硬直してゐるか或は弛緩してゐるかの孰れかである。即ち持續的及び過度の硬直或は弛緩の狀態に在るのである。

以前私は悪い硬直を柔かくする運動によつて除かうと試みた。其後所謂軟運動は反つて弛緩の狀態を招來するものであることを經驗したのでその方法を廢棄した。この治療教育的運動は間接の運動であり、ペスタロッチの不幸なる初步運動には合致するが、活氣に滿ちた組織的體操とは相容れないものであると思ふ。

從來用ひられて來た「自然的運動」といふ言葉は「組織的運動」といふ言葉に代へられた方が善い。「自立的」

倒立（平行棒）



平行棒綜合練習

なる言葉によつて多くの人が考へることは生理的に正しい經過をとる機能だけである。組織的運動は同じく自然なることから出發はするが更に高い處にある精神的靈的なる形にまで到達するものである。

運動に於ける勞作が基本的になればなる程、人間の水準が高くなればなる程運動は文化的となつてくる。「組織的」なる言葉はまた素朴な自然的過程の高揚をも包含すべきである。

從つて例へば私の女生徒の組織的走法は自然の山野の疾走とは別のものであると私は信じてゐる。私の走法は式典、祭典の場合、文化的女子舞踊に應用せらるべきもので所謂自然的疾走の形式を以て批判せらるべきものではない。

音樂的體育の意義を批評するには先づ音樂教育及び教育一般について一瞥を與へる必要がある。民族の永遠の鎖の一つの環として生きることを自己の責任とする者は祖先から承け續いだ文化の維持及び向上を自己の當然の責務と認めるであらう。我々はこの文化財を常に高めていかなくてはならない。方法的に把握し得るものとなしそれを以て若い次の時代の人々を育てあげ、充實した國民にまで仕上げ、賢明なる國として一層の發展を期待し得るまでに錬成するのである。全體として國民は教育上の問題を三つ解決しなければならない。

第一は技術的準備である、即ち手技的能力で生計、生命の保持を保證する。第二は精神的態度、思考、性格の陶冶である。第三は生命一般の保持に對する世界觀の種類と方法とを正しくすることである。過去に於て人類は人格的陶冶及び世界觀的修養を犠牲として物質的生活の技術的知識と形似下的安定とを強く追求してをつた。それ故にナチスはあらゆる根元的なるものをもつて精神的態度、思考力の陶冶をその教育目的にまで高めることに

非常なる努力を傾倒した。若し生活の維持に對する準備がかくの如き理想的な、勤勉にして忍耐力ある青年によつて速かに完成されるならばナチスは人格修養といふことに更に多くの價値を置き得るであらうと思ふ。而して遂には精神的態度及び理想的なる思考それ自らが世界像の適切なる形を爲すに到るであらう。

經驗を通し教授し、感化するといふ古來からの指導法の中でナチスは特に感化といふ點に重きを置いてゐる。生命の永遠の力の源泉たる大自然、祭典、藝術及び模範はあらゆる學校教師の智識の注入よりも若者の魂により大きく作用するものであることをナチスは認めてゐる。

十一歲から二十歲乃至二十一歲までの年齡に於て女子は肉體的に發育の完成に達するといふことは生理的事實である。然し精神上に於ける發育及び充實の終末は未だ保留されてゐる。

體育上に於ける經驗によつても概してこの年齡に達した女子に對しては肉體的作業は最早敎へることが出來ないことが明かである。肉體的活動の測定を單に卷尺とストップ・ウオッチのみによつて行つただけでもこの消極的結果は十分に理解し得られる。即ち精神的熟成が安息と自覺とを要求し、而してそれらは女性の母性本能から出發した身體要求なのである。この意味からすれば男性化し、何時迄も學生的である女性運動家の原因は何處にあるかを檢討する價値は十分にあるであらう。精神的成熟も一つの行爲である。それは測定こそ成し得ないが評價することは出來る。從つて精神力が發達する最後の時期に於ては非常に大なる意志の力を必要とする行爲、及び過度な肉體的行動は避けなければならない。良妻たり賢母たる者の精神力を高めるには成年男子及び兵士を養成する場合と異つた體育を課さなければならない。

人類の創生以來藝術は人間生活最大の力の源泉の一つであつた。藝術の作用は一般に大なる經驗と同じく人間の活動に一つの支點を與へる。かくの如き音樂的體育が創造せられなければならない。藝術經驗は人間を高め、所動せしめ、總ての機能を旺盛ならしめるものであることを吾々は知つてゐる。歩行及び疾走をより美しく、より活潑にせしめる。精神的快適は肉體的の爽快を齎らす。從つて大なる喜悅の經驗に於ては所謂手の舞ひ足の踏むところを知らずの境地にまで到らしめる。

かくして一つの體育が運動の教育によつて肉體の機能を活潑にし、全人間的元氣を奮ひたゝせ、同時に敏捷性と彈力性に働きかけることが出來る時に始めて肉體から出發した教育の重要なる途を見出すことが出來るのである。運動の基本形式に音樂的要素をとり入れた意味もこゝから理解せられなければならない。即ち疾走、彈み歩行、跳び、振り、姿勢訓練、運動の展開と運動の形成の教育的價値。藝術教育に於ては藝術品の美學的觀賞よりも創造に大なる價値が與へられてゐるを以て律動は運動形式、運動の遊戯及び形成を實際に行ふことは音樂的體操には缺くことの出來ないものである。體育家は體操、スポーツに於て價値のある援助を與へ得、勇氣、決斷力の養成、忍耐力、友誼心の涵養を助成することが出來るのみならず、また感情生活の深化、形式と形態の意義を體操を通して敎へることが出來るものであることに誇りを持つて差支ないのである。

獨逸體操の教材は非常に範圍の廣いものである。從つて目標に達する爲には多年の修練を必要とする。

新しい體操要目に於ては上級の階級にも運動教育及び律動の問題を加へられたのは注目に價する。要するに體育の修練は獨逸の女子教育に於ては良妻賢母なる崇高なる目的を達成する爲に音樂的教育成果を以て保證せられ

てゐる。「女子教育の目的は云ふ迄もなく母性の育成である。」運動方法の價値を明瞭に知り、公式化し、且方法論的に把握し得る形式に整へることに成功したのである。然しながら學校體操の指導者層の認識に根本的な變化が起らない限り全教育體系の中の吾々の仕事の建設を價値ありとは認めないであらう。「體育研究團體」の仕事について顧るときそれは新しさを求めるといふ氣持を缺いてゐた樣に思はれる。人々は體操の美點のみを見、肉體修練の小人を以て混血兒を創造した。その混血兒は現在でも尙大多數の體操家の眼をあざむき、組織的なものと機械的なものと明確に區別せしめないのである。又體育の解剖生理の科學者は吾々の生命に滿ちた仕事を評價し得るには先づ實際的な生物學に突き進んでいかなければならなかつた。獨逸文部省の體育行政機構に變更があり、體育が純粹に生物學及び國家の見地から新しく建設せられるに到つて始めて吾々體操家は好意ある批判者を得ることが出來たのである。吾々の表現方法も百年の歷史を有する從來の體操用語に比すれば未だ尙人の耳に慣れないといふことは十分に承認する。然し乍ら其等を單純に「不思議」だと片附け、全運動に反對するのは近視眼であつた。體育局はそのことを責任を以て着手した。吾々は實際を示すことを督促された。それで吾々の持つて居た缺陷を除去し、新しい課題について考究し、仕事に改善を加へ、かくして徐々にではあるが着々と現在獨逸文部省が承認するが如き仕事の形式に到達し得たのである。而して我々の動作を溫かい感情を以て追求し、冷かな頭を以て批判することをしない體育の指導者を要求した。斯の如き當局の好意的な雰圍氣の中に教材は檢討され、承認され、教案が定められ而して青少年の各發育階梯に相應した區分が得られたのである。「跳び」は運動の基本形式に加へられた。かくして歩、走、跳は古いものと新しいものとの間の橋たることが出來る。如何なる運動にも姿勢は觀察せられなければならない。それによつて姿勢については特別な項目を設けてゐない。

更に行ふべきことは運動の組合せと運動の形態を作ることである。

自由なる運動形態の形式には四つの類別があり、それらは全く形態を作ることの創造的自由性から生れたものなることを示してゐる。斯く如き實際的な共力を基礎としてプログラムも亦作製せられた。而してそれはストックホルムに於て公開せられた、それは新しい獨逸の學校體操の教授要項の道標となり得るものである。そのプログラムは次の如きものである。

準備——走

I、基本形式の構成——運動の發展

(a) 1、歩

2、走

3、跳

歩、走、跳の結果組合せ

4、彈み

5、躍び

6、振り

走と跳びの運動組合せ

Ⅱ、器械を用ひる運動（球體操）

Ⅲ、自由なる運動構成の諸形の例

1、拍手リズム應用の形の一例

2、歩及び走のリズムを應用せる自由運動遊戯の一例

3、走法及び歩調を應用せる輪舞の一例

4、民族性を盛り込んだる少女舞踊の一例

終末――跳ね及び廻轉

五、脚の錬成

強歩法の訓練は體育運動の實施と密接な連絡をもつて行はれるのが原則である。歩行及び疾走を裸足で行ふ場合は問題が簡單であつて正しい直立、歩行、疾走及び跳踏によつて脚を強健ならしめることが出來る。靴を沓いて運動を行ふ場合は先づ靴が脚の運動の自由を妨げないかどうかが重要な點である。

一、直　立

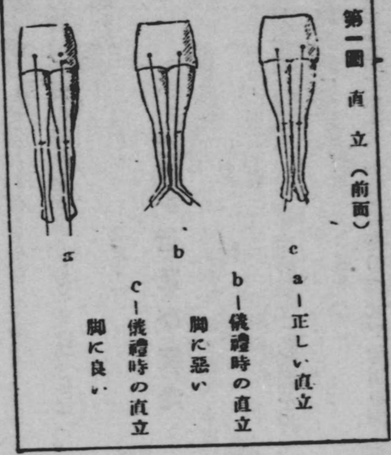
膝及び踵を接し、足の爪先を外方に開いた直立は脚の筋肉、腱及び關節の自然の狀態を歪める、即ちX脚及び膝蓋顛轉を來たすおそれがある。

脚を強健にする直立法は爪先を眞直ぐにした歩行姿勢の儘の直立である。その場合の兩足の間隔は足の幅よりも幾分狹い。

膝及び踵を密接した直立姿勢は儀禮の折にのみ行はれるべきである。

脚を強健にする直立法は軀幹を眞直ぐにし背筋肉を收縮せしめない直立姿勢である。即ち背筋肉に縱横に伸張し得る餘地を與へるのである。椎骨の關節接合及びその筋肉をして背柱を伸ばし、肋骨の關節接合をし

第一圖　直　立（前面）



a―正しい直立
b―儀禮時の直立
脚に惡い
c―儀禮時の直立
脚に良い

第二圖　直　立（横體）

a―脚に惡い直立
b―脚に良い直立

て胸廓を擴げしめなければならない。

また脚の前面の筋肉を緊張せしめてはならない。膝を後ろへ引くのは彎脚を來たし長時間の直立に不適當な足の關節を作る。

二、歩行及び疾走

歩行法

一、左足を前に出す、右足の指の根元で地面を押す、これが殆んど同時に行はれる。

二、右腰を前に出す。

三、右足を前に出す、左足の指の根元で地面を押す、これが殆んど同時に行はれる。

四、左腰を前に出す。

一、左足を前に出す、右足の指の根元で地面を押す。

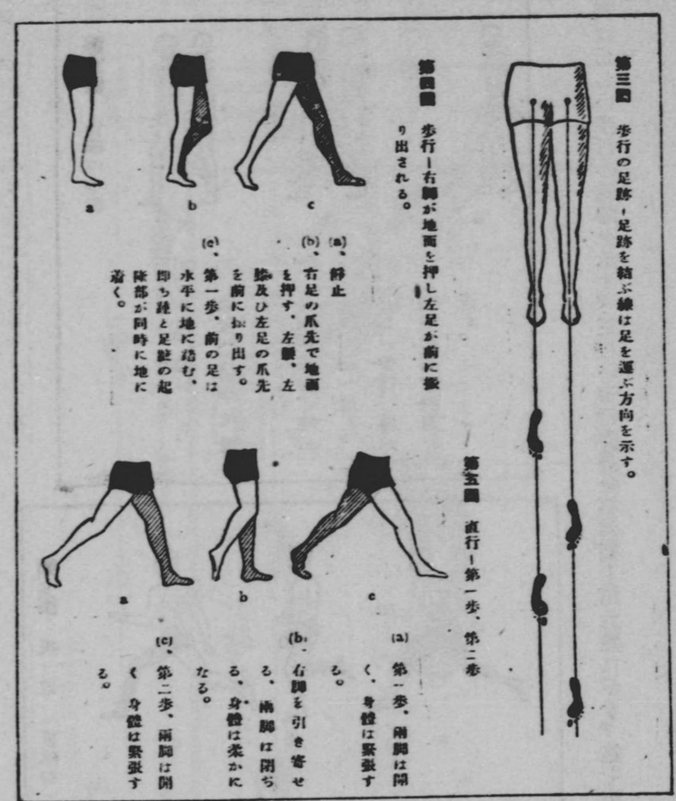
二、右腰を前に出す。

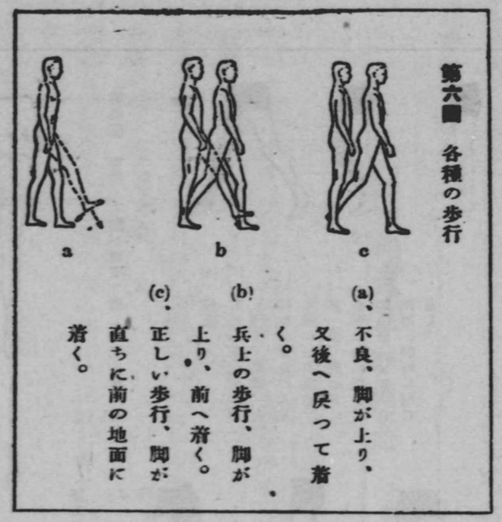
以下同じ

足を前に踏み出したとき、足の甲は正しく進行の方向に向ける。後足の甲は、踵を上げた時はその上部がやゝ外方に向く。爪先で地面を押した時は進行の方向に轉廻する。

腕は進行の方向に振る。

踏み出した脚の膝及び足の甲は正しく進行の方向に向いてゐることが重要である。





第六圖　各種の歩行

(a)、不良、脚が上り、又後へ戻つて着く。

(b)、兵士の歩行、脚が上り、前へ着く。

(c)、正しい歩行、脚が直ちに前の地面に着く。

第七圖　疾走（自然型）

(a)、右歩　兩脚及び兩腕は振り開く。身體は開き、急激に力が這入る。後足は強く地を蹴り、前足は廣く地面を掻き込む。

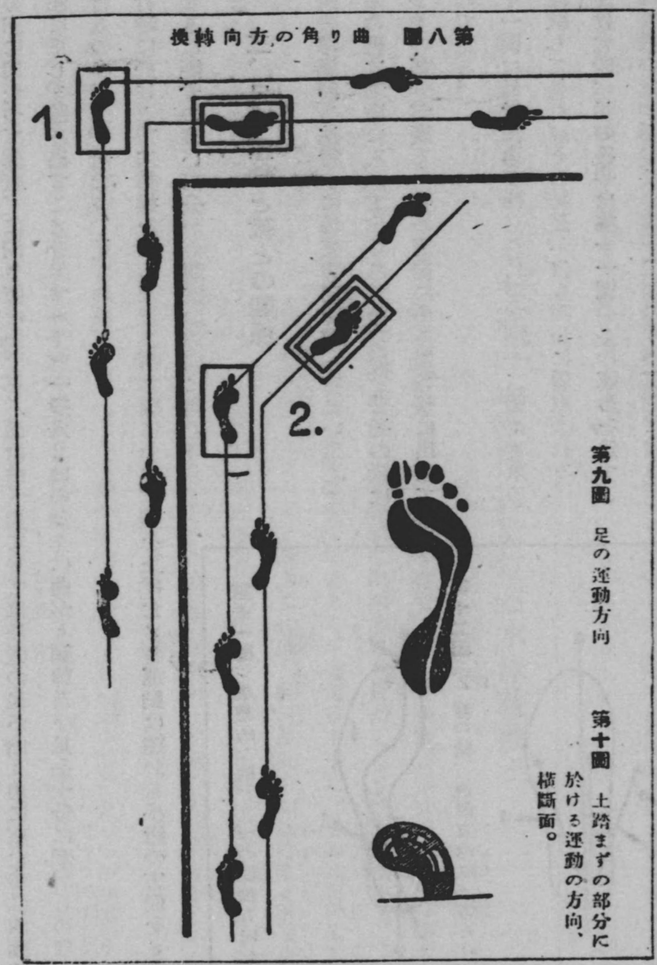
(b)、踏み換へ　兩脚及び兩腕は閉ぢる。身體は立ち、柔かくなる。練習すべき點は前足で柔かに立つ事で、これは身體を腰と膝とで前に滑らせる。

(c)、左歩　兩脚及び兩腕は振り開く。身體は開き、力が這入る。

第三圖は正しい歩行の足跡を示す。正しい歩行姿勢を第四圖—第六圖に示す。第七圖は疾走時の脚の運び方を示す。

上述の手足の單純にして圓滑な動作は身體の內部的振動と軀幹の働きによつて行はれる。

方向轉換時の正しい動作は軀幹の廻轉運動及び脚を強健にする上に重要である。第一に方向の轉換、第二に新



第八圖　曲り角の方向轉換

第九圖　足の運動方向

第十圖　土踏まずの部分に於ける運動の方向、橫斷面。