

轉廻及倒立	躍跳	均平	垂懸	走及步	背	腹
	跳越	各種步	懸垂立 臂屈伸	正常步 舉股步	○休前屈 手腰腰掛	休前後屈
	○跳上下	各種步	斜懸垂	正常步(走)	休前屈	休後屈
			○斜懸垂屈臂			

側休	胸	肢上	頸	肢下	序秩	種類
○休側轉 手腰腰掛	胸後反	○臂前(上)舉振	○頸後屈(側屈) 手腰開脚	○臂側舉振 足側出	集合、氣ヲ付ケ 休メ、解散、整頓	第四 第一、二週 月
休側轉 手腰開脚	胸後反	臂廻旋	頸前後屈	脚各方舉振(側)	集合、氣ヲ付ケ 休メ、開列	第五 第一、二週 月
		○臂側(前)舉振		脚各方舉振(前)		第五 第三、四週 月

均平	垂懸	走及步	背	腹	側休	胸
各種步	斜懸垂屈臂	正常步(走)	休前屈	休後屈	○休側屈手頭 腰掛	胸後反
		縱隊行進		○休後屈 手腰開脚		
脚各方舉	斜懸垂屈臂	正常步 縱隊行進	○休前屈 手腰開脚	休後屈 手腰開脚	休側屈手頭 腰掛	○胸後反(掌反)
	○懸垂立舉脚					

肢上	頸	肢下	序秩	種類	吸呼	遊技及遊戲
臂前舉振	頭前後屈	臂側舉振足側(前出)	集合、氣ヲ付ケ 休メ、整列、開列	六月 第一、二週		置換競争
				六月 第三、四週		
臂前(側)舉振	頭前後屈	臂側舉振足側出 (前出)	集合、氣ヲ付ケ 休メ、整列、開列	七月 第一、二週	臂側舉	○圓陣鬼
○臂上(斜上)舉振				七月 第三、四週		○球投 高跳競争

走及步	背	腹	側 体	胸	肢 上	頸
正常步	体前屈(手腰)	○臂立脚屈伸 掌反体後屈	体側轉 体側屈(手頭)	胸後反(掌反)	臂前上舉 臂前上舉	頭前後屈
舉股步	○臂前舉振 体前屈		体側轉	胸後屈	○臂前伸 ○臂前廻旋	○頭側轉
正常步		○体前屈掌反 体後屈	体側轉(手頭開脚)	胸後屈	臂側伸	頭後屈
	体前屈(手腰開脚)	体後屈(手腰開脚)	体側屈(手頭開脚)			

肢 下	序 秩	種 類	吸 呼	技 及 遊 戲	轉 迴 及 倒 立	躍 跳
舉踵屈膝	集合、整頓、番號、開列	九 月 第一、二週	○臂上舉	○廻旋競爭		跳越
○臂側舉振舉踵 臂側舉振足側出		九 月 第三、四週		○片脚競爭		跳上下
臂側舉振足前出	集合(二列橫隊)番號 整頓右(左)向行進	十 月 第一、二週		○圓形繼走		跳上下
		十 月 第三、四週		幅跳競爭		○臂側(前)上舉 兩脚跳

腹	側 体	胸	肢 上	頸	肢 下	秩 序
掌反体後屈(開脚)	○臂側舉体側轉(開脚)	掌反胸後屈(開脚)	臂前上舉	頭前後屈 側轉(手腰開脚)	臂側舉振舉踵	集合、整頓、番號、 開列
			臂側(前)上舉 臂前上舉振			
臂立脚屈伸(臺上)	○臂側片臂上舉体側屈 (開脚)	胸後屈(手胸開脚)	○臂前上舉振 臂迴旋	頭前後屈(手腰) 側轉(手腰)	臂前前舉振	集合、整頓、番號、 駢步、開列
	体側屈(手頭開脚)		臂斜上舉振		○臂側舉振舉踵	

種類	吸 呼	遊 戲 及 技 術	倒 立 及 轉 廻	躍 跳	均 平	垂 懸
第十 一、二週	臂側舉	紅白球列 球投	○△臂立舉脚	○片脚跳(移行) ○臂側上舉兩脚跳	○前步(臺上)	○懸垂立臂脚屈伸 ○懸垂立舉脚
第十 三、四週	臂上舉	置換競爭 直線繼走	○△前轉	跳越 脚側開閉跳	舉股步	懸垂臂屈伸跳
第十 一、二週	臂上舉	置換競爭 陣取		○臂側舉振 脚側開閉跳		斜懸垂
第十 三、四週		高跳競爭		跳上下	○脚側舉(臺上)	○懸垂跳上

胸	肢上	頸	肢下	秩序	種類	呼吸
						臂側舉
胸後屈	臂側舉振 臂側上伸	頭側轉、側屈	臂前舉振足前出	走、片手鬼 氣ヲ付ケ、休メ、 集合、解散、 整頓、番號	第一、三、四週 月	
掌反胸後屈(開脚)		頭前後屈(手胸)	○臂側舉振 舉踵屈膝	走、手ツナギ鬼 集合(二列横隊) 右(左)向後向、駢步	第二、一、二週 月	臂側舉
				スキーヲ主トス	第二、三、四週 月	

遊戯及 競技	倒立及 轉廻	跳躍	平均	懸垂	走及步	背
廻旋競争		○臂立膝上	○舉踵屈膝(臺上)	○懸垂臂屈伸跳	正常步 足尖步	体前屈(開脚)
○橫切鬼 搬球		跳上下			舉股走	
置換競争		跳上下	各種步	懸垂臂屈伸跳	正常走	臂前舉振 体前屈(開脚)
○綱引						

頸	肢下	秩序	種類	呼吸	遊戯及競技	倒立及轉廻
頭側屈(手胸)	臂側舉振 屈膝舉股	走、ジャンケン遊 集合(二列横隊) 整頓、番號、行進	第三 第一、二週月			
				臂上舉	廻轉競爭 陣鬼、帽子取 圓形避球	△前轉
				胸後屈	送球競爭	
					棒押シ	

躍跳	均平	垂懸	走及步	背	腹	側休
臂斜上脚側舉振跳	舉踵屈膝	懸垂臂屈伸跳	正常步	臂前舉振休前屈	休前屈掌反 休後屈	臂側片臂上舉休 側屈
跳上下(腰掛)		後下				休側屈(手頭開脚)

呼 吸	遊 戲 及 技 術	倒 立 及 轉 廻	跳 躍	平 均
臂上舉	混合避球		跳上下(跳箱)	

備 考

- 1、空欄は前週教材の踏襲
- 2、○教材は新教材
- 3、△教材は男子のみ
- 4、平均、懸垂は運動量指導經過に依り順序を變へることあるべし
- 5、唱歌遊戯及行進遊戯の細目は別項

垂 懸	走 及 步	背	腹	側 体	胸	肢 上
後下	各種歩(走)	体前屈(手腰開脚)		体側屈(手頭開脚) (手胸開脚)	掌反胸後屈(開脚)	臂上伸

第四學年

種類	秩序	肢下	頸	肢上	胸
第四月 第一、二週	整頓、番號、開列	臂脚側(前)舉振	頭側轉	臂前伸 臂上舉振	胸後屈 手胸開脚
第五月 第一、二週	集合、整頓、番號 右(左)向、開列	臂側舉振舉踵	頭側屈、頭側轉	臂側伸	掌反胸後屈 (開脚、腰掛)
第五月 第三、四週		臂脚側(前)舉振	頭前後屈		

體側	腹	背	走及步	垂懸	平均	跳躍
○片臂側開休側轉	臂立脚屈伸	臂前舉振 休前屈開脚	正常步 舉股步	懸垂臂屈伸跳	側步	跳上下
臂側舉休側轉 (開脚、腰掛)	掌反休後屈(開脚)	臂前舉振 休前屈(開脚)	舉股步(走)	○△脚懸振上	○前(側)(後)步、臺上	○△臂立跳乘
○臂側片臂上舉 休側屈 (開脚、腰掛)		○足側出臂前舉振 休前屈				臂立膝上

垂懸	走及步	背	腹	側休	胸	肢上
△懸垂跳上	急步(走)	足剛出臂前舉振 休前屈	休後屈 (手、膝、開脚)	臂側舉休側轉 (開脚)	胸後屈 手胸 腰掛 開脚	○臂前伸
○前廻下			○休前屈掌反 休後屈 (腰掛、開脚)	臂側片臂上舉 休側屈(開脚)		
懸垂臂屈伸跳	正常步	臂前舉振 休前屈	同上	○片臂側開休側轉 (開脚、腰掛)	掌反胸後屈	○臂上伸
斜懸垂						

頸	肢下	秩序	種類	呼吸	遊戯及 競技	轉及 倒立
頭前後屈	○臂側舉振 屈膝舉股	集合、整頓、番號 右(左)向開列	第六 第一、二週		○折返繼走 送球競爭	△臂立舉脚
頭側屈 頭側轉			第六 第三、四週			
頭前後屈	臂側舉振 足前(側)出	集合、整頓、番號 右(左)向開列	第七 第一、二週		綱引	△前轉
○頭廻旋			第七 第三、四週			

背	腹	側 体	胸	肢 上	頸	肢 下
臂前舉振 体前屈	臂立脚屈伸(臺上)	体側轉 体側屈	胸後屈	臂前上舉 臂側伸	頭前後屈	足側出 臂側舉振足側出
	体前屈 体後屈 掌反	片臂上舉 体側屈	掌反胸後屈	臂側上伸 臂斜上舉振	頭側屈	臂側舉振足前出 脚側振
体前屈 (手腰開脚)	掌反体後屈	臂側舉体側轉 体側屈 手頭開脚	掌反胸後屈	臂前迴旋 臂後迴旋	頭前後屈	臂脚側舉振
臂前舉振体 前屈(開脚)		片臂側開 体側轉		臂前後迴旋		臂脚前舉振

序 秩	種 類	吸 呼	遊 戲 及 競 技	倒 立 及 轉 廻	躍 跳	均 平
集 合、 番 號、 開 列	第 九 一、二 週 月	掌 胸 後 反	各 種 ノ 鬼 遊	△ 臂 立 舉 脚	跳 越	脚 側 (前) 舉 (臺上)
	第 九 三、四 週 月		○ 球 中		跳 上 下	
集 合(二 列 橫 隊) 番 號、 右(左) 向 行 進	第 十 一、二 週 月	臂 斜 上 舉	送 球 競 爭	○ △ 臂 立 側 轉	○ 臂 側 舉 上 方 跳	脚 側 (前) 舉 (臺上)
	第 十 三、四 週 月		○ 引 合 競 爭 蹴 球	△ 前 轉	臂 立 膝 上	

種類	秩序	肢下	頸	肢上	胸	側體
十一月 第一、二週	集合、整頓、開列	臂側舉振舉踵	頭迴旋 (手胸)	臂側(前)伸	胸後屈(手胸)	片臂側開側轉 (開脚)
十一月 第三、四週		臂脚側舉振		臂側上伸	掌反胸後屈	片臂上舉側屈 (開脚)
十二月 第一、二週	集合、整頓、 駢步、開列	○臂前舉振 舉踵屈膝	頭前後屈 (手胸)	臂斜上舉振	掌反胸後屈 (開脚)	片臂側開側轉 (開脚)
十二月 第三、四週		○臂側舉振 屈膝舉股		臂前迴旋 後迴旋		臂上舉側屈

走及步	懸垂	平均	跳躍	倒立及 轉廻	遊戲及 競技	呼吸
正常步	懸垂臂屈伸跳 懸垂跳上	脚前舉	臂側舉振上方跳 臂立跳乘	臂立側轉	○球中 送球競爭	臂斜上舉
大股步 正常步	○斜懸垂(側方) △脚懸振上	○舉踵屈膝	○臂斜上臂側舉振跳 臂立跳上下	臂立舉脚	橫切鬼 短繩跳	臂上舉 掌胸後反
正常步	○△屈膝逆上	舉踵屈膝	○臂立跳越		○三回跳 ○蹴壘球	掌胸後反
					網引	

肢上	頸	肢下	秩序	種類	呼吸	遊戯及競技
					掌胸後反	三回跳 (片脚) 順送球 (兩脚)
臂前上舉振	頭前後屈	臂前舉振 屈膝舉股	走、引合、競争、 氣ヲ付ケ、頓、 合、整頓、番號、 右(左)向	第一、二、三、四週 月		
臂前(後)廻旋	頭前後屈	臂前舉振 屈膝舉股	片手鬼 集合、整頓、 向、後向、駢步、 右(左)	第一、二週 月	掌胸後反	廻旋競争
臂前上舉振 臂前(後)廻旋	頭廻旋	臂前舉振 足側出	スキーヲ主トス	第二、三、四週 月		

轉廻及倒立	躍跳	均平	垂懸	走及步	背	腹
	臂立跳越	各種步(臺上)	脚懸振上 屈膝逆上	正常步 急步	体前屈(手腰)	臂立脚屈伸 臂立伏臥
	跳上下		前廻下 懸垂振跳	踏歩	体前倒 手腰開脚	掌反体後屈
△前轉	△臂立跳乘 臂立膝上	各種步	△逆上 臂立跳上	踏歩(走)	足側出 臂前舉振 体前屈	臂立伏臥(腰掛)
	跳上下 臂斜上脚側舉振跳					

肢 下	序 秩	種 類	吸 呼	競 技 及 遊 戲	轉 廻 及 倒 立	躍 跳
足前舉振	走、手ツナギ鬼 集合、整頓、行進	第三 第一、二週 月				
			掌胸後反	短繩跳 球投 引合競争、搬球	臂立舉脚	跳上下 臂側舉振上方跳
				送球競争	前轉(マット)	臂立跳上跳下 (跳箱)
			掌胸後反	短繩跳 搬球	前轉(マット)	臂斜上脚 側舉振跳

垂 懸	均 平	走 及 步	背	腹	側 休	胸
前方斜懸垂 脚懸逆上	側步(臺上)	正常步(走) 急步(走)	足側出臂前舉 振休前屈	臂立脚屈伸 (臺上)	臂側片臂上舉 休側屈	掌反胸後屈
屈膝逆上—後下	前(側)(後)步	各種步(走)	休前屈 (手腰開脚)		片臂側開休側轉 (片手腰開脚)	掌反胸後屈開脚
	前(側)(後)步	各種步(走)	足側出臂前舉 振休前屈	掌反 休後屈	片臂側開休側轉 臂側片臂上舉 休側屈	掌反胸後屈開脚

備考

- 1、空欄は前週教材の踏襲
- 2、○教材は新教材
- 3、△教材は男子のみ
- 4、平均、懸垂は運動量指導過程に依り順序を變へることあるべし
- 5、唱歌遊戯及行進遊戯の細目は別項

遊戯及 競技	倒立 及 轉輪	跳躍	平均	懸垂
球投 蹴球	△前轉(マット)	跳越(バック、跳箱等)	側(後)向臺上	懸垂振跳

走及歩	背	腹	側体	胸	上肢	頭
各種歩(走)	足側出臂前舉 振体前屈	掌反 体後屈	臂側片臂上舉 体側臂(開脚)	掌反胸後屈 開脚	臂前後廻臂	頭廻旋(手腰)

跳躍	平均	懸垂	走及步	背	腹	側體
○臂立側跳越	前步	懸垂臂屈伸跳	正常步、舉股步	○臂上舉振 體前屈 開脚	臂立脚屈伸 掌上	片臂上舉 體側屈 開脚
臂立跳越	前(側)後(步) 掌上	○臂立懸垂	舉股步	臂上舉振 體前屈 開脚	掌反休後屈 開脚	○足側出臂側片臂 上舉體側屈
○△臂立開跳越	側(後)向 臺上	○逆上	正常步			

第五學年

胸	肢上	頸	肢下	秩序	種類
掌反胸後屈 開脚	臂側上伸 臂前後迴旋	頭迴臂	○足側出臂上伸 舉踵	集合、整頓、番號 開列	第四 第一、二週 月
○足後出掌反胸後屈		頭前後(側)屈 手胸	○臂前舉 振舉踵屈膝	集合、整頓、番號 開列	第五 第一、二週 月
		頭側轉 頭迴旋 手胸	○臂斜上舉振 屈膝舉股		第五 第三、四週 月

垂懸	走及步	背	腹	側 体	胸	肢 上
○△逆上 踏越下	正常步、大跨步 正常走、大跨走	足側出臂前舉振 体前屈	足後出掌反 体後屈	○足側出臂側舉 体側轉	足後出掌反 胸後屈	臂側斜上舉振
			足前出掌反 体後屈			
踏逆上 越下	正常步	○臂上舉振体前屈 (開脚)	足前出掌反 体後屈	足側出臂側舉 体側轉	足後出掌反胸後屈	臂側斜上舉振
						臂側舉側伸

頸	肢 下	序 秩	種 類	吸 呼	競技及遊戯	轉廻及倒立
頭前後屈 頭側屈	○足側出臂上伸 舉踵	集合、整頓、番號 開列	第一、二週 六月		障礙競爭 片脚相撲 運搬競爭	△臂立側轉
頭廻轉	○足前出臂前上舉 舉踵		第三、四週 六月			
頭前後屈	足前出臂前上舉 舉踵	集合、整頓、番號 右向、伍ノ重複 開列	第一、二週 七月	掌胸後反	○五十米疾走	△立臂舉脚 △前轉
頭廻轉			第三、四週 七月		○運搬競爭	○△臂背支持前轉

背	腹	側 体	胸	肢 上	頸	肢 下
体前屈 足侧出臂前舉振	○臂立伏臥 掌反体後屈	片臂上舉 体側屈	胸後屈	臂前上舉振 臂側上伸	頭前後屈 頭側轉	体側舉振屈膝舉股 臂側舉振踵屈膝
体斜前屈	臂立脚屈伸	片臂側開 体側轉	○臂反胸後屈 胸斜上舉	臂前後廻旋 臂側上伸	頭側屈	脚前振
○臂上舉振体前 (斜前)体前倒屈 (手腰開脚)	体前屈掌反体後屈	臂側片臂上舉 体側屈	臂斜上舉胸後屈	臂側上伸 臂前上舉振	頭前後屈	臂側舉振舉踵 屈膝
足侧出臂前舉振	掌反体後屈	臂側舉体側轉	足前出掌反 胸後屈	臂側上舉 臂前上舉	頭後屈 頭側屈	臂前舉振足前出 臂側舉振足前出

序 秩	種 類	吸 呼	遊 戲 及 技 術	轉 廻 及 倒 立	躍 跳	均 平
集合、整頓、番號、開列	九 月 第一、二週	臂上舉側下	○長繩跳 大將球	△背部支持 前轉	臂側舉振 上方跳	脚後舉体前倒 臺上
	九 月 第三、四週				○臂上脚後舉振跳	
集合、番號、開列	十 月 第一、二週	臂上舉側下	投捕球	臂立側轉 背部支持前轉	臂上脚後舉振跳 臂立側跳越	前步(臺上)
	十 月 第三、四週					

種類	秩序	下肢	頸	上肢	胸	體側
十一月 第一、二週	集合、整頓、番號 行進、開列	臂前(側)舉 臂上舉 踵屈膝	頭廻旋	臂前舉 臂後廻旋	臂斜上舉 胸後屈	片臂側開 片臂側屈 片臂側轉 片臂側屈
十一月 第三、四週			頭前後(側)屈			
十二月 第一、二週	正常走、片手鬼 集合、整頓、番號 開列	足側出臂 臂側舉 臂側伸 舉踵屈膝	頭廻旋	臂前後廻旋	臂斜上舉 胸後屈	片臂側開 片臂側屈 片臂側轉 片臂側屈 片臂側開 片臂側屈 片臂側轉 片臂側屈
十二月 第三、四週	正常走 手ツナギ鬼		頭側屈側轉	臂側開		體側屈

走反步	懸垂	平均	跳躍	倒立及 廻轉	遊戲及 競技	呼吸
正常步	懸垂 懸垂上 懸垂上 懸垂上	側步(臺上) 後向(臺上)	臂側上伸 兩脚跳 臂立跳上下	△臂立側轉	投捕球 對陣球投	臂上舉
學股步 正常步 大股步	△屈膝逆上	舉踵屈膝	臂側舉 振脚側 開閉跳	△前轉(跳箱)	五十米疾走 三回跳	臂斜上舉
正常步	△脚振上 △脚懸上	脚側舉	臂立跳上下 臂前上舉 兩脚跳	△臂立側轉	五十米疾走 帽子取	臂上舉
正常走	△逆上	前步 側步	臂立開脚跳越	臂立側轉(助走)	折返繼走	臂上舉側下

肢上	頸	肢下	秩序	種類	呼吸	遊藝及競技
					臂上舉舉踵	簡走 易手球
臂側開	頭前後屈 頭側轉	足前出臂前上舉 屈膝 臂側舉振伸舉踵	走、橫切鬼 集合、開列	第一、三、四週月		○攻城球
臂側開	頭前後屈 迴旋	足側出臂上伸舉踵	走、引合競爭 整頓、番號、開列	第二、一、二週月	臂上舉舉踵	簡易手球 攻城球
臂側上舉伸		臂脚側舉振	スキーヲ主トス	第二、三、四週月		簡易籠球

轉廻及倒立	躍跳	垂懸	均平	走及步	背	腹
△臂立側轉	○臂上舉振脚側 △臂立開脚跳越	△逆上懸垂臂屈伸跳 △踏越下	前、側、後步 側、後向	正常步、走 舉股步、走	足側出臂前舉振休 前屈 休斜前屈	休後屈 臂立伏臥
△前轉	臂立側跳越	○△脚懸上前下 △臂立廻轉	脚後舉休前倒	踏步		休後倒
△△臂立開脚跳越 △背部支持前轉	跳上下 臂立跳上下	△懸垂跳上 △逆上踏越下	各種步	正常步 急步	足側出臂前舉振 休前屈	臂立伏臥
	臂立側跳越				臂上舉振休斜前屈 休前倒	休後屈

肢下	序秩	種類	吸呼	技及遊 技及戲	轉及倒 廻及立	跳
臂脚側舉振	走、片手鬼 集合、整頓、番號 行進、開列	第三 第一、二週 月				
		第三 第三、四週 月	臂上舉舉踵	△簡易手球 △簡易籠球 △攻城球	△前轉 △立側轉	△臂側舉振上方跳 △跳上下臂立跳上下 △立開脚跳越上下
			臂上舉側下	△簡易籠球 △攻城球		臂前舉振上方跳 臂立跳上下

均平	垂懸	走及步	背	腹	側休	胸
	△懸垂立舉脚 △逆上前廻下	正常走	足側出臂前舉振 休前屈	休前屈掌反休 後屈	足側出臂側舉休側 轉側屈	臂斜上舉 胸後反
△各種步	△懸垂跳上	踏走	足側出臂上舉振休 前屈	休前屈掌反休後屈	足側出臂側片 臂上舉休側屈	足側出臂斜上 舉胸後屈
		踏走 正常步(走)		掌反休後屈		足後出 掌反胸後屈

吸呼	遊戯及競技	倒立及轉廻	跳躍	平均	懸垂
臂上舉側下	○簡易範球 攻城球	○前轉	跳上下	各種歩	○懸垂臂屈伸跳 懸垂跳上下 逆上臂立廻轉

備考
 1、空欄は前週教材の踏襲
 2、○教材は新教材

走及歩	背	腹	側体	胸	肢上	頭
正常走、急歩	足側出臂上舉 振体前屈	臂立伏臥	片脚屈膝片臂 上舉体側屈	足後出掌反胸後屈	臂側上伸	頭廻旋

均平	垂懸	走及步	背	腹	側体	胸
	○懸垂移行	正常歩 舉股歩	臂前舉振体前屈	常反体後屈	足側出臂側屈 体側轉	○足側出臂斜上舉 胸後屈
前(側)後歩 臺上	△△懸垂立屈膝舉股 ○脚蹴上	正常歩(走) 舉股歩(走)	足側出臂上舉振 体前屈	臂立脚屈伸(臺)	○足側出臂前舉 片臂側開体側轉	足側出臂側斜 上舉胸後屈
	懸垂立脚側(前) 舉懸垂跳上	大跨歩(走) 急歩(走)		臂立伏臥	○足側出臂前舉 片臂前屈臂側開 体側轉	

第六學年

種類	秩序	肢下	頸	肢上
四月	集合、整頓、番號 開列	臂前上舉振 舉踵屈膝	頭廻旋	臂側斜上舉振
五月 第一、二週	集合、整頓、番號	足側出臂上伸 舉踵	頭前後(側)屈	臂側上伸
五月 第三、四週	○集合、整頓、番號 側縱隊開列	臂側舉振屈膝 舉股	頭側轉 頭廻旋	臂前上舉振

- 3、△教材は男子のみ
- 4、平均、懸垂、運動量指導過程に依り順序を變へることあるべし
- 5、唱歌遊戯及行進遊戯の細目は別項

走及步	背	腹	側 体	胸	肢 上	頸
大正常步 跨步	○足前出屈臂体前倒	足前出手胸体後倒	足側出片臂側開 体側轉	○足側出臂學斜上 學胸後屈	○臂內廻旋	頭前後屈 側屈
	足側出臂上舉振 体前屈					頭側屈 廻轉
大正常步 (走)		足前出屈臂体後屈	足側出片臂側開 体側轉	足側出臂側斜上學 胸後屈	○臂外廻旋	頭前後屈 側屈
						頭側屈 廻轉

肢 下	序 秩	種 類	吸 呼	競 技 及 遊 戲	轉 迴 及 倒 立	躍 跳
臂脚側舉振	集合、整頓、 番號、開列	第 六 一、二週 月		五十米疾走 順送球	△臂立側轉	○臂側舉振 側向上方跳
		第 六 三、四週 月				
○臂側舉屈膝足側出	集合、整頓、番號 右向、伍ノ重複 開列	第 七 一、二週 月	掌胸後反	○走高跳 簡易籠球	△脊支持前轉 △脚支持倒立	○臂側舉振後向上方跳 ○臂立閉脚跳越
		第 七 三、四週 月		○攀登籠爭		臂立側跳越

腹	側 體	胸	肢 上	頭	肢 下	序 秩
足前出掌反胸後屈	片臂上舉 體側屈	掌反胸後屈	○臂側上伸 臂內外迴旋	頭前後屈	臂側舉振 足側出臂上伸 舉屈膝	集合、整頓 行進、開列
○臂立伏臥 體後倒(手胸腰掛)	片臂側開 體前轉	足前出掌反胸後屈	臂側斜上舉振	頭側屈	臂斜上舉振 屈膝舉 臂側舉振	
臂立伏臥 體前屈掌反體後屈	片臂側上舉 體側屈	足前出掌反胸後屈	臂側上舉振	頭前後屈	臂側舉振 足側出 舉屈膝	集合、番號、開列
足前出掌反體後屈	足側出臂側舉 體側轉	臂斜上舉胸後屈	臂前舉側伸		○足側出臂上伸 舉屈膝	

種類	吸 呼	遊 戲 及 技 術	轉 迴 及 倒 立	躍 跳	均 平	垂 懸
第 九 月 第一、二週	胸後斜上舉	順送球 轉球競爭	△臂立舉脚	○屈立 閉脚跳越	○屈膝舉股步	○屈臂懸垂 懸垂移行
第 九 月 第三、四週			○△脚支持倒立			△脚懸迴轉
第 十 月 第一、二週	胸後斜上舉	簡易排球	△脚支持倒立	○臂側舉振 側向上方跳	○脚後舉體前倒	屈臂懸垂 後下前下
第 十 月 第三、四週				臂立閉脚跳越		△脚懸迴轉(前方) △臂立迴轉(後方)

胸	肢上	頸	肢下	秩序	種類	呼吸
足後出掌反胸後屈	臂內外廻旋 臂側開	頭廻旋	臂前(側)舉振 屈膝	集合、整頓、番號 行進、開列	十一月 第一、二週	掌反胸後屈
	臂側斜上舉振	頭側轉	臂側舉振 屈膝舉股		十一月 第三、四週	臂上舉
足後出掌反胸後屈 足側出片臂側開 休側轉	臂內外旋 臂側斜上舉振	頭廻旋	足前出臂前上舉 屈膝舉股	正常走、片手鬼 開列	十二月 第一、二週	臂上舉
		頭側屈 側轉	臂前側舉振 屈膝	正常走手ツナギ 鬼	十二月 第三、四週	○臂上舉側下

背	走及步	懸垂	平均	躍跳	轉及倒立	遊技及遊戲
臂前振休前屈	舉股步(走)	懸垂跳上 腳懸上	脚前側舉 脚後舉休前倒	臂側振 脚側開跳 臂立側跳越	○△脚支持倒立 ○△斜開脚跳	順送球 三回跳
體斜前屈 臂上舉 休斜前屈	正常步 正常走	△懸垂屈臂 △蹴立、後下 懸垂移行	前(後)步 脚後舉休前倒	臂上脚後舉振跳	○△臂立側轉 ○△斜開脚跳(助走)	轉球競爭 繼走
足側出臂上舉振 休前屈	正常步 正常走	△懸上、前下 △蹴上	脚後舉休前倒	臂立側跳越 臂斜上脚側舉振跳	○△臂立側轉(助走) ○△斜開脚跳	△五十米疾走 △攻城球
臂上舉振斜前屈	正常步 舉股步	△臂立懸垂踏越下 △蹴上		△臂立開脚跳越	○△前轉(助走) ○△斜開脚跳	繼走 圓陣鬼

頸	肢下	秩序	種類	呼吸	遊戲及技	轉迴及立
				臂斜上舉胸後反	△簡易蹴球	△前轉 △脚支持倒立
頭後屈 頭側轉	足側出臂上伸舉 屈膝前上舉振舉踵	走橫切鬼 集合、開列	第一、三、四週月		△相撲 押合競争	
頭廻旋	足側出臂上伸 舉踵	走片手鬼 開列、番號	第二、二週月	臂斜上舉 胸後反	簡易手球	△前轉 △脚支持倒立
	臂前(側)(斜)上 舉振舉踵屈膝	スキーヲ主トス	第二、三、四週月		簡易籠球	

躍跳	垂懸	均平	走及步	背	腹	側休
△斜開脚跳 △臂側舉振上方跳	△蹴上 △前下 △臂立廻轉	前、側、後步 側、後向	正常步、走 舉股步、走	臂上舉振休前屈 休前倒臂上舉振	休後屈 臂立伏臥臂屈伸	足出片臂側開 休側轉 片脚屈膝片臂上舉 休側屈
跳越		屈膝舉股步	踏步		休後倒	屈臂休前倒
△斜開脚跳 △臂立(側)跳越	懸垂臂屈伸跳 懸垂移行	各種步	正常步、走 舉股步、走	足側出臂上舉振 休前屈	足前出手胸休後倒 臂立伏臥臂屈伸	片脚屈膝片臂 上舉休側屈
	蹴上 臂立轉迴跳上下			足側出休前倒 臂上舉振		臂上舉休側倒

序 秩	種類	吸 呼	遊 戲 及 技 術	轉 及 倒 立	躍 跳	均 平
走、押合、 集、整頓、 行進、開列、 番號	第三 第一、二週 月					
	第三 第三、四週 月	臂斜上舉胸後反	△簡易手球 簡易籠球	○前轉 △臂立跳越 ○脚支持倒立	臂上舉振脚側開 跳上下	
		臂上舉側下	簡易籠球	○臂立轉廻	△臂前舉振上方跳 △臂立跳上下 △臂立側跳越	△各種步
		臂斜上舉胸後反	簡易籠球	臂立轉廻 脚支持倒立	斜開脚跳	

垂 懸	走及步	背	腹	側 休	胸	肢 上
○懸垂 ○臂立廻轉	正常走	足側出臂上舉振 休前屈	足後出掌反休後 屈	足側出片臂側開 足側出片臂上舉 側屈	足前出掌反胸 後屈	臂側開
△懸垂 △懸垂跳上臂立懸垂	正常走、踏走	足側出休前倒臂上 舉振	臂立伏臥臂屈伸	足側出臂側片臂上 舉休側屈	足後出掌反胸 後屈	臂側開
臂立廻轉		休前倒臂上舉振	倒 足前出手胸休後		足側出臂側斜上 舉胸後屈	臂內外廻旋

吸 呼	遊 戲 及 技 術	倒 立 及 轉 廻	跳 躍	平 均	懸 垂	步 及 走
	○ 簡易籃球 ○ 攻陣球	○ 臂立轉廻	○△ 臂立則跳越 ○ 斜開脚跳	各種步	○△ 懸垂臂屈伸跳 ○ 蹴上臂立廻轉	正常步急走

背	腹	側 休	胸	肢 上	頭	肢 下
足側出臂上舉振休 前屈	臂立伏臥膝屈伸	臂上舉休側倒	足後出掌反休後屈	臂內外廻旋	頸廻旋	臂脚側舉振

第一學年

月	學期	リズム	訓練	基本動作		進行遊
				走動	法作	
四、五月	第一學期	二拍子	一、四拍子の歌曲使用 一のアクセントをはつきりさせて臂の動作をさせる	○ウオー キング	○スキツ ピング	日の丸の旗
六、七月	第二學期	六拍子		同	同	鳩
九、十月		二、六拍子		同	同	兵隊さん
十一、十二月	第三學期	四拍子		同	○ランニング	友さがし
一、二月		二、四拍子		同	同	ヒカウキ
三	月	二、四、六拍子		總練習		總練習

日の丸の旗
イ、國旗に對する敬虔の念を養ひ、國民的思想を陶冶する。
口、元氣にしかも潑刺とした態度で行はせる。

備考

- 1、空欄は前週教材の踏襲
- 2、○教材は新教材
- 3、教材は男子のみ
- 4、平均、懸垂は運動量指導經過に依り順序を變へることあるべし
- 5、唱歌遊戯及行進遊戯の細目は別項

第四學年

遊唱	用應本基 勢本態	法步本基 作動本及	ムズ リ訓	月	學期
春の小川 4/4	○足の 基本態勢	ウオーキング ホッピン グ ○ワルツ	二、三、四、拍子の歌曲使用。 臂の動作及足の動作の結合による拍子練習。	四、五月	第一學期
舟の旅 4/4	同 上	同 上 ランニング ○チェーン		六、七月	第二學期
同 上	同 上	ウオーキング ランニング ツイステツブ		九、十月	第二學期
同 上	臂と足の 基本態勢 臂の第二と マズルカの 結合	ランニング ホッピン グ ○マズルカ		十一月、十二月	第二學期
氷すべり 2/4	同 上	同 上 スキツピン グ ○スライ デング		一、二月	第三學期
總練習	總練習	總練習		三 月	第三學期

遊戲指導上の注意					遊行
春の小川	舟の旅	氷すべり	鬼ごっこ	かげぼうし	3/4 鬼ごっこ
快活優美な動作を行ひ、團体的行動になれさせる。	輕快優美な動作で行ひ、チェーンに移る所を滑らかに行はせる。	輕快な動作を行はせ、巧緻的訓練をする。	鬼ごっこをリズム的に行はせる。	4/4 かげぼうし	4/4 かげぼうし
					2/4 ブレツキン
					同 上
					同 上
手と足の動作をよく一致させて元氣に行ふ。					

第五學年

學期	月	リズム	ムズ	基礎動作	基本應用	基態
第一學期	四、五月	三拍子	速度、強度に變化ある走行練習	ウオーキング ホッピン ○ブラッッシュ	○臂の應用熊勢	臂の基本熊勢
第二學期	六、七月	三拍子		ランニング ○バランス ボルカ ギヤロツ ピン	同 上	同 上
第二學期	九、十月	六拍子		同 上 ○フアロー	同 上	同 上
第三學期	十一月、十二月	四拍子		ウオーキング スタン ○カーツイ チエーン	同 上	臂の基本と應用熊勢
第三學期	一、二月	三拍子		ランニング	同 上	同 上
第三學期	三、四、六月	三拍子		總練習	總練習	總練習

遊唱	遊行	遊戯指導の上の注意
	仲よし $\frac{3}{4}$	水師營會見
	同 上	海
	同 上	愉快に行はせる。軽く面白く動作させる。
	同 上	波の動作を柔らかに行はせてその感じを出させる。
	同 上	平易な動作により、團体的行動に馴れさせ。兩將軍の歴史的會見の情況を偲ばせて國民的思想を養ふ。
	同 上	ぶらんこの動搖によつてリズムの訓練をする。
	同 上	ぶらんこの動搖によつてリズムの訓練をする。
	同 上	元氣に行はせ協同動作の訓練をする。
	同 上	
	總練習	

遊戯指導上の注意				遊行	遊唱
スケー チング	ブラツク ナツク	クラツプ ダンス	故郷	嘯月夜	$\frac{3}{4}$
氷すべりを遊戯化したもので軽快な動作の訓練をする。 自由の方向に行つてもよい。	動作中距離間隔を變へないやうにする。	愉快に行はせる。	軽快優美な協同動作によつて、思出多い幼時を追憶させて郷土愛の心情を養ふ。	輕快優美な動作で行ひ田舎の靜かな氣分を味はせる。	同
				クラツプ ダンス	同上
				同	故郷
				ブラツク ナツク	同上
				スケー チング	同上
總練習					

第六學年

基礎本應用態勢	基本動作及作法	リズム訓練	月	學期
足の基本態勢 ○足の應用態勢	ウォーキング ワルツ マヅルカ	造形力を醒ます練習 リズムをこわさず自由にポーズを造る	四、五月	第一學期
足の應用と上の結合 腕の(二)足の(四) 腕の(三)足の(五)	ウォーキング ランニング ○ヒール トウポルカ		六、七月	第二學期
自由自然の結合 美しい自然の結合	ウォーキング ツイステツプ バランス ○ドレ ポルカ		九、十月	第二學期
足と腕の結合練習 腕の基本(三)とスケーの結合	ランニング ギヤロピング スキツピング ○スケー チング		十一、十二月	第三學期
足と腕の結合練習 腕の基本(一)と(四)の連続 スキューの結合	スライド ホツプ ○シャツテイ スキュー		一、二月	第三學期
總練習	總練習		三、四、六月	第三學期

高等科第一學年

勢態用應本基	及法步本基動	ムズ	リ訓	月	學期
臂、足の 基本應用 態勢	ウオーキング バランス ホッピンング	臂及び足の動作の結合に依る拍子練習 與へられた主題に依つてポーズを造ること	四拍子	四、五月	第一學期
同	ホッピンング スキップ ジャンピング ○バスケット		四拍子	六、七月	第二學期
同	同		三拍子	九、十月	第二學期
臂の應用 (三)とスト ッチの結合	同		三拍子	十一月、十二月	第二學期
臂と足の 應用態勢の 結合	同		三拍子	十一月、十二月	第二學期
臂の基本 (一)と(四)の 結合	同		六拍子	一、二月	第三學期
同	ヒール アンドト		六拍子	一、二月	第三學期
總練習	總練習	○ミニユエツ トポイント	三、四、六拍子	三月	第三學期

意注の上導指戲遊				遊行	遊唱
アイリッシュ リルト	ワルツ ビーナ	リ チ カ	幼き頃の 思出	春風	春 $\frac{4}{4}$ 風
正確な動作を元氣に行はせる。	二人でよく協同して行はせる。	協同的動作により巧緻練習をする。	二人の共同的動作によつて、幼き頃の思出の數々を輕快に行ひ懐舊の情をおこさせる。	春風の情趣を想起しつゝ輕快優美な動作を行ふ。	同 $\frac{4}{8}$ 上 同 上 同 $\frac{8}{4}$ 上 同 $\frac{6}{8}$ 上 總練習

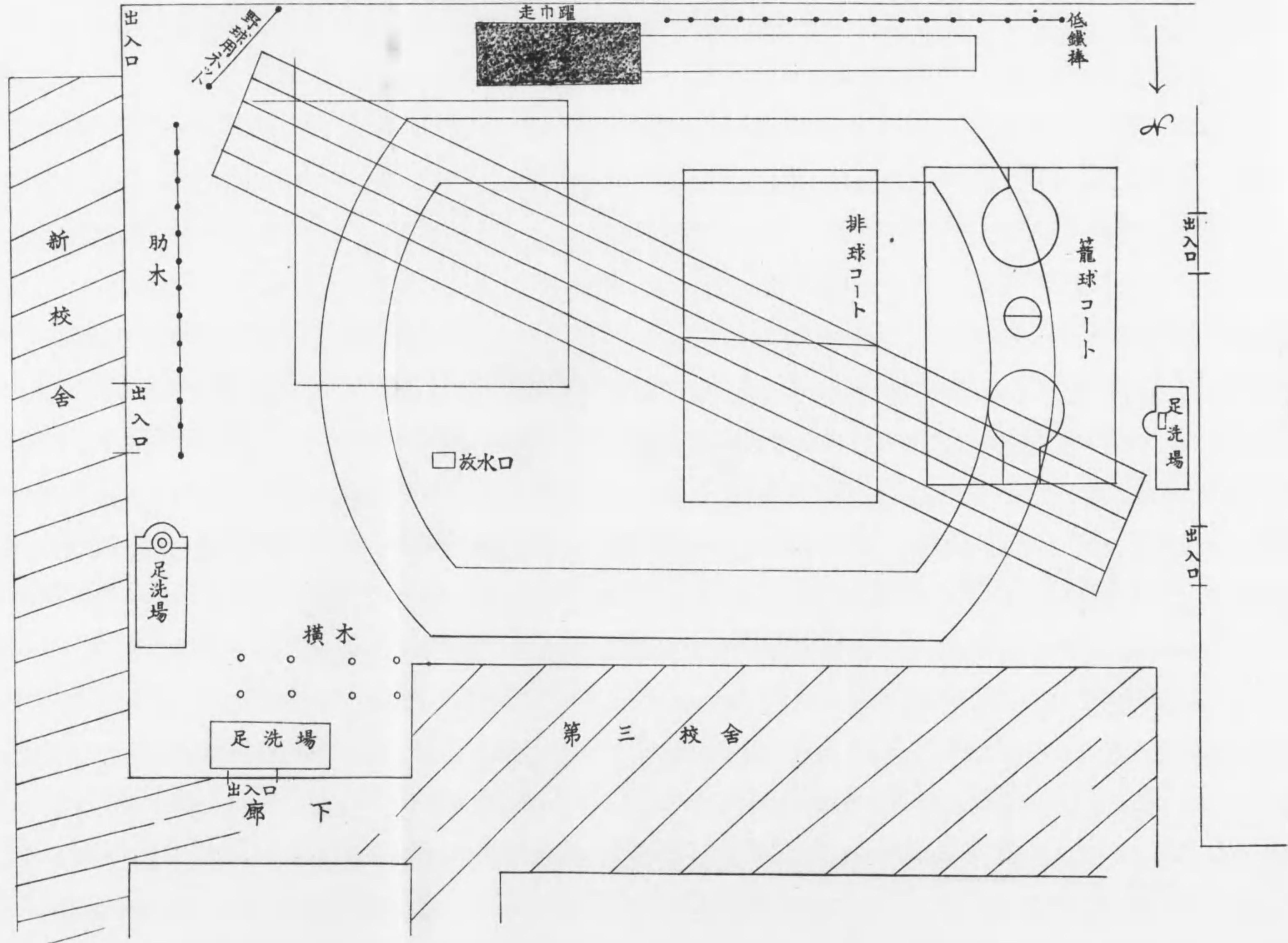
高等科第二學年

學期	月	リズム	基礎本歩法及	基本應用態勢
第一學期	四、五月	二拍子	ウォーキング ランニング ツイステツブ	臂と歩法の結合 臂の(四)とツイステツブの結合
第一學期	六、七月	三拍子	同 上 ギャロピング スキツピング バランス	歩法を自由に臂に結合させ美しき自然の熊勢をつくる
第二學期	九、十月	三、四、六拍子	ワルツ ギャロピング チエーン カーツイ	同 上
第二學期	十一、十二月	同 上	同 上	同 上
第三學期	一、二月	同 上	同 上 ウォーキング ターイン	臂及び足の基本應用 熊勢の練習
第三學期	三、四月	二、三、四、六拍子	總練習	總練習

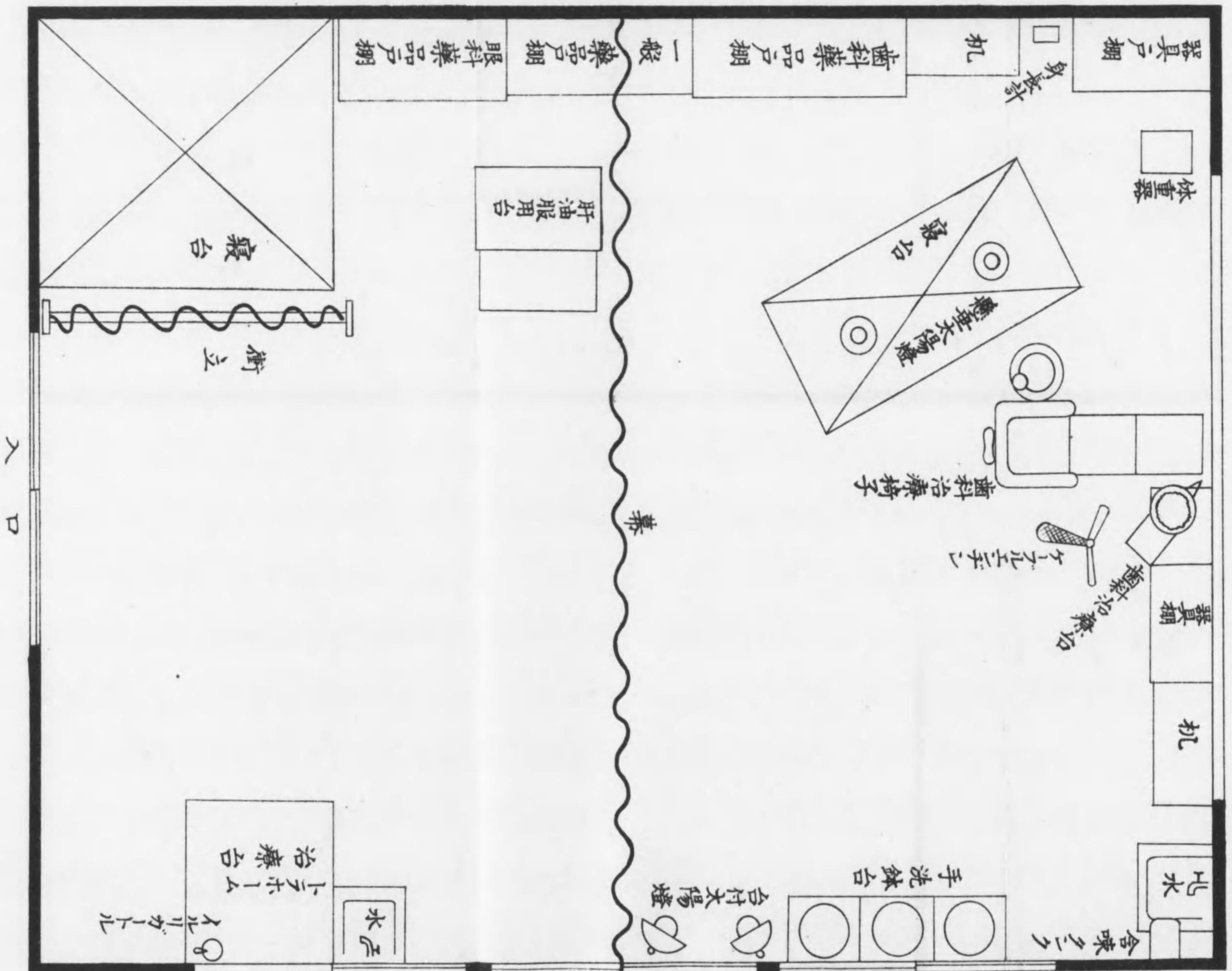
前學年迄の拍子練習集團としての調和せるポーズの構成をなす

遊戯指導上の注意			進行	遊唱
ボルカセリヤス	荒城の月		$\frac{2}{4}$ ボルカセリヤス	
愉快な氣持で行はせる。	輕快優美な動作を行ふ。動作から動作を滑らかに。		$\frac{2}{2}$ ピヤザリング	
ランニングステツブとバランスステツブの結合を滑らかに。			$\frac{6}{4}$ ウインヤード	
			同 上	
			同 上	$\frac{4}{4}$ 荒城の月
			同 上	總練習
葡萄の播種から收穫までの動作を協同的に行はせる動作を美化させる。				

校庭一覽圖



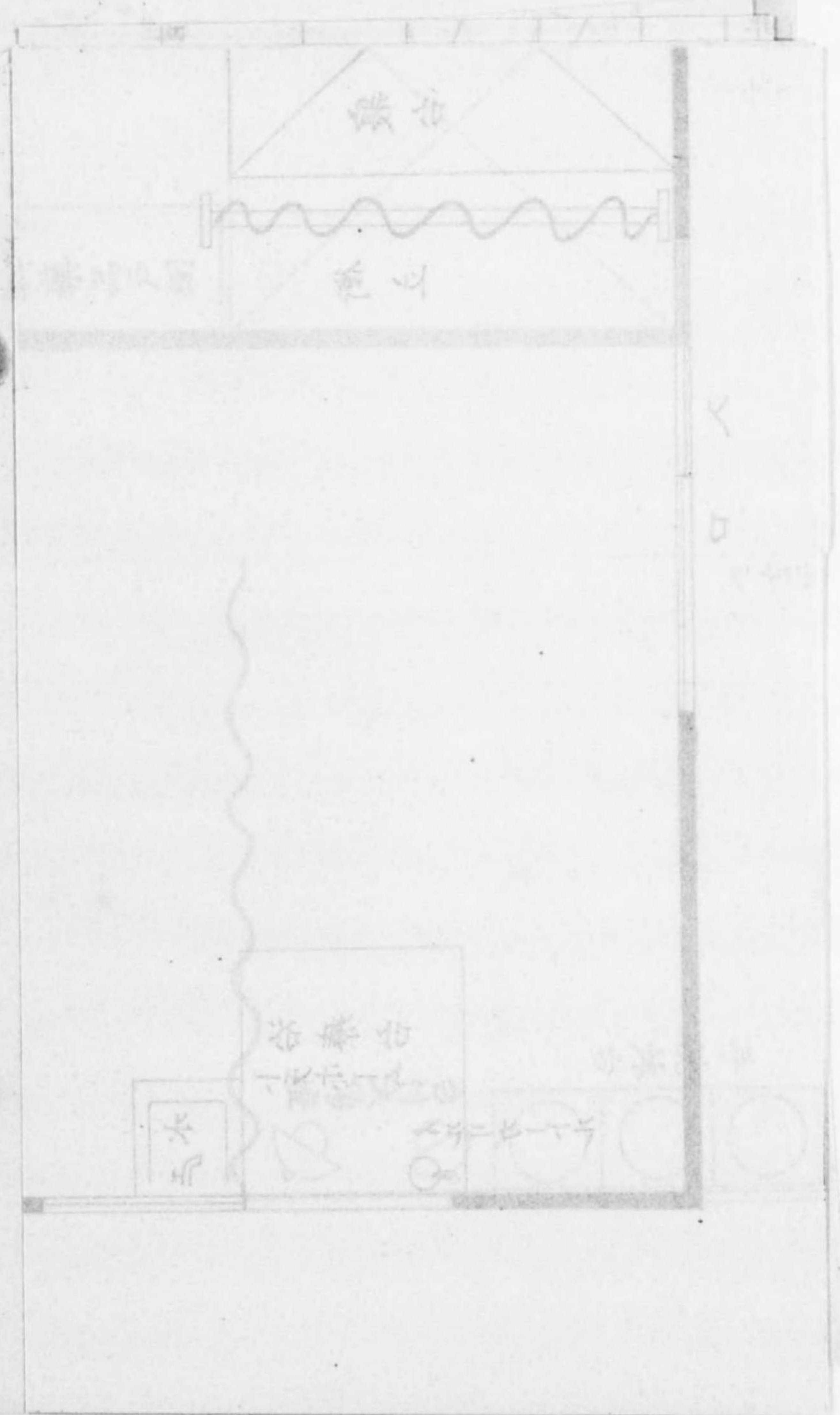
衛生室平面圖



食・住・衣・用・金・本・書・事・業

第	一	第	二	第	三	第	四	第	五	第	六	第	七	第	八	第	九	第	十	第	十一	第	十二	第	十三	第	十四	第	十五	第	十六	第	十七	第	十八	第	十九	第	二十	第	二十一	第	二十二	第	二十三	第	二十四	第	二十五	第	二十六	第	二十七	第	二十八	第	二十九	第	三十	第	三十一	第	三十二	第	三十三	第	三十四	第	三十五	第	三十六	第	三十七	第	三十八	第	三十九	第	四十	第	四十一	第	四十二	第	四十三	第	四十四	第	四十五	第	四十六	第	四十七	第	四十八	第	四十九	第	五十	第	五十一	第	五十二	第	五十三	第	五十四	第	五十五	第	五十六	第	五十七	第	五十八	第	五十九	第	六十	第	六十一	第	六十二	第	六十三	第	六十四	第	六十五	第	六十六	第	六十七	第	六十八	第	六十九	第	七十	第	七十一	第	七十二	第	七十三	第	七十四	第	七十五	第	七十六	第	七十七	第	七十八	第	七十九	第	八十	第	八十一	第	八十二	第	八十三	第	八十四	第	八十五	第	八十六	第	八十七	第	八十八	第	八十九	第	九十	第	九十一	第	九十二	第	九十三	第	九十四	第	九十五	第	九十六	第	九十七	第	九十八	第	九十九	第	一百	第	一百一	第	一百二	第	一百三	第	一百四	第	一百五	第	一百六	第	一百七	第	一百八	第	一百九	第	二百	第	二百一	第	二百二	第	二百三	第	二百四	第	二百五	第	二百六	第	二百七	第	二百八	第	二百九	第	三百	第	三百一	第	三百二	第	三百三	第	三百四	第	三百五	第	三百六	第	三百七	第	三百八	第	三百九	第	四百	第	四百一	第	四百二	第	四百三	第	四百四	第	四百五	第	四百六	第	四百七	第	四百八	第	四百九	第	五百	第	五百一	第	五百二	第	五百三	第	五百四	第	五百五	第	五百六	第	五百七	第	五百八	第	五百九	第	六百	第	六百一	第	六百二	第	六百三	第	六百四	第	六百五	第	六百六	第	六百七	第	六百八	第	六百九	第	七百	第	七百一	第	七百二	第	七百三	第	七百四	第	七百五	第	七百六	第	七百七	第	七百八	第	七百九	第	八百	第	八百一	第	八百二	第	八百三	第	八百四	第	八百五	第	八百六	第	八百七	第	八百八	第	八百九	第	九百	第	九百一	第	九百二	第	九百三	第	九百四	第	九百五	第	九百六	第	九百七	第	九百八	第	九百九	第	一千	第	一千一	第	一千二	第	一千三	第	一千四	第	一千五	第	一千六	第	一千七	第	一千八	第	一千九	第	二千	第	二千一	第	二千二	第	二千三	第	二千四	第	二千五	第	二千六	第	二千七	第	二千八	第	二千九	第	三千	第	三千一	第	三千二	第	三千三	第	三千四	第	三千五	第	三千六	第	三千七	第	三千八	第	三千九	第	四千	第	四千一	第	四千二	第	四千三	第	四千四	第	四千五	第	四千六	第	四千七	第	四千八	第	四千九	第	五千	第	五千一	第	五千二	第	五千三	第	五千四	第	五千五	第	五千六	第	五千七	第	五千八	第	五千九	第	六千	第	六千一	第	六千二	第	六千三	第	六千四	第	六千五	第	六千六	第	六千七	第	六千八	第	六千九	第	七千	第	七千一	第	七千二	第	七千三	第	七千四	第	七千五	第	七千六	第	七千七	第	七千八	第	七千九	第	八千	第	八千一	第	八千二	第	八千三	第	八千四	第	八千五	第	八千六	第	八千七	第	八千八	第	八千九	第	九千	第	九千一	第	九千二	第	九千三	第	九千四	第	九千五	第	九千六	第	九千七	第	九千八	第	九千九	第	一万
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	----

健全なる精神は
健全なる身体に宿る

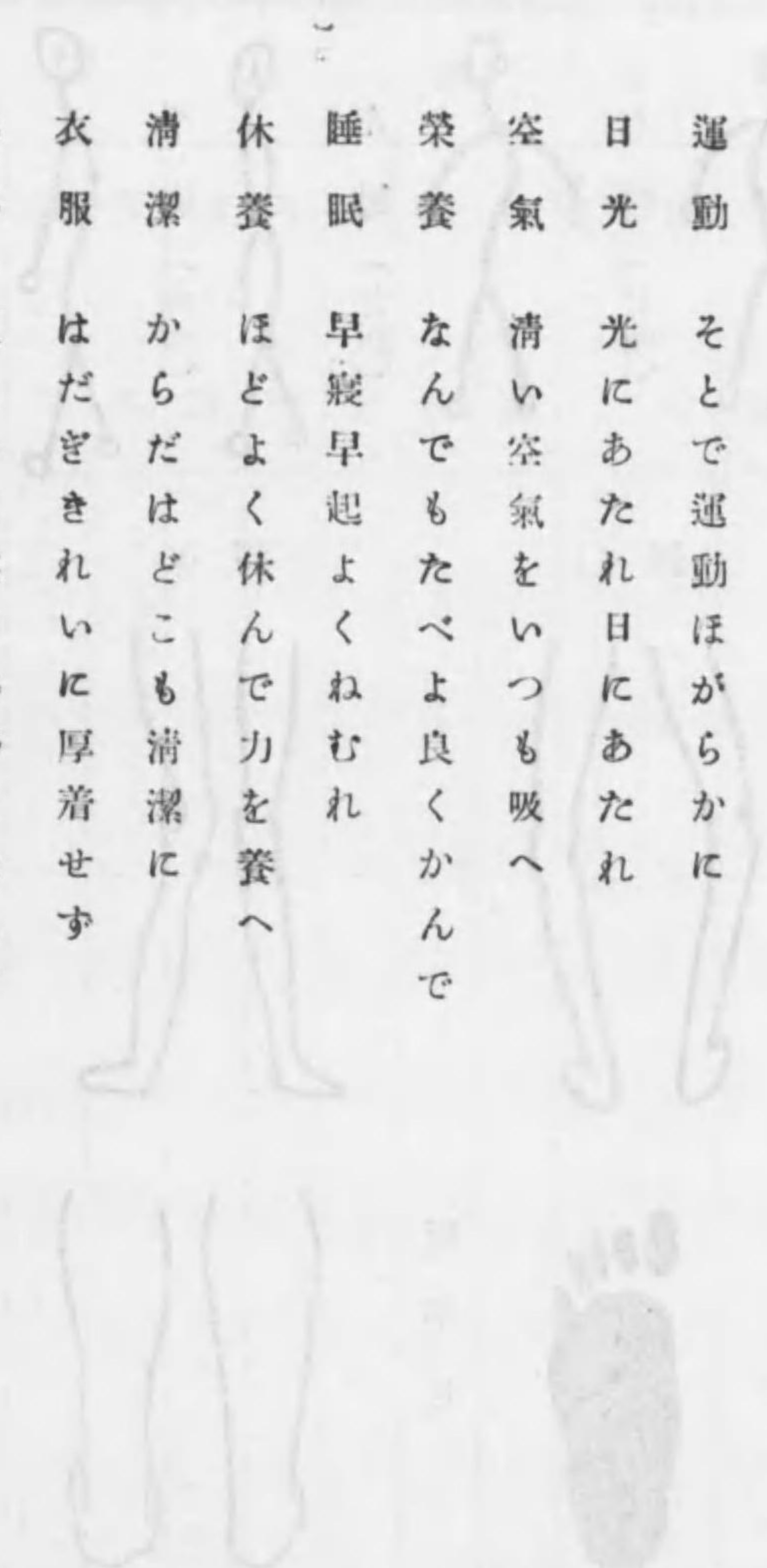


16	4.10	25	14	6	4		
	4m	24	14 $\frac{1}{5}$	7	5		
15	3.90	23	14 $\frac{2}{5}$	7	1		
14	3.80	22	14 $\frac{4}{5}$	7	2		
13	3.70	21	15	7	2		
12	3.60	20	15 $\frac{1}{5}$	7	4		
	3.50	19	15 $\frac{2}{5}$	8	5		
11	3.40	18	15 $\frac{3}{5}$	8	1		
10	3.30	17	15 $\frac{4}{5}$	8	2		
9	3.20	16	16	8	5		
8	3.10	15	16 $\frac{1}{5}$	9	4		
	3m	14	16 $\frac{2}{5}$	9	1		
7	2.90	13	16 $\frac{4}{5}$	9	2		
6	2.80	12	17	9	3		
5	2.70	11	17 $\frac{1}{5}$	9	5		
4	2.60	10	17 $\frac{2}{5}$	10	4		
3	2.50	9	17 $\frac{3}{5}$	10	1		
2	2.40	8	17 $\frac{4}{5}$	10	5		
1	2.30	7	17 $\frac{5}{5}$	10	2		
	2.20	6	18	10	3		
	2m10	5m	18 $\frac{1}{5}$	10	5		
			18 $\frac{2}{5}$	10	4		
					5		
臂屈	力跳	力投	力走	力走	日	月	
		ボ五 1號 ル	一 〇〇 米	五 〇 米	査	檢	

		41			
		40			
		39		145	
		38			
		37		140	
		36			
		35			
		34		135	
		33			
		32		130	
		31			
		30			
		29		125	
		28			
	70cm	27		120	
		26			
		25		115	
	65	24			
		23		110	
		22			
	60	21		105	
		20			
		19		100	
		18kg			
		17kg			
	50cm			100cm	
胸	重	体	長	身	日
圍					月
					査
					檢

健康十則

運動 そとで運動ほがらかに
 日光 光にあたれ日にあたれ
 空 氣 清い空気をいつも吸へ
 榮 養 なんでもたべよ良かん
 睡 眠 早寝早起よくねむれ
 休 養 ほどよく休んで力を養へ
 清 潔 からだはどこも清潔に
 衣 服 はだぎきれいに厚着せず
 姿 勢 正しい自然の姿勢をたもて
 豫 防 病をふせげ身をまもれ



兒童歌 (一) 振付

新町尋常小學校訓導 藤田のぶ

▲体操隊形にて優しく落着きをもつて踊る。
 前奏十六呼間は静止して音楽を聴く。

(一)

あづさの葉かげに……八呼間



直立、兩臂を休前より静かに上方に挙げ静かに側方に下ろす。
 この場合、空間の測定を誤らぬやう、ポーズとして止まらぬこと。

み空を仰ぎ……八呼間



みそらをあふの四呼間で右足一步右、次に左足を右足の後に交叉して、バラン
 スをする。その時兩手を胸に取りて左上方を見る。



ぎの四呼間で左足を左に一步出し右足をその後に交叉してバランスをし兩手を
 胸より開きて上方に圓を描く。その時目は右上方を見る。

集ふわれらの……八呼間



集ふの四呼間で右手で右方を二度さし招くやうに静かに振り左手は横にあげ乍ら
 右足を一步、右左足をその後に出してバランスをする。



學舎たのし……八呼間

われらの一の四呼間で右足を更に右に一歩出して左足をその後に出しその膝を床につけて立膝のポーズとなる。その際、臂は左方にむけて開き、体をやゝ左方に屈けて、目は左方を見る。



心合はせて……八呼間

學舎の二呼間で立上つて左足より小走りに左方に体を向けて進む。その際、臂は右方に廻して下方にし次第に上方に動して「……や」の時上擧のポーズとなる。目は上方を望む。
たのし一の六呼間でそのポーズで静かに左方より一廻りして前を向き、右足前、体を後方に倒して臂を静かに左方に流し目は左上方を見る。



教へのまゝに……八呼間

心の四呼間で右足よりツーステップ二回で前進す。臂は側擧して大きくゆるやかに、二回動かす。
合はせて一の四呼間で右足よりステップ四回で後退す。臂は側擧して、四回やゝアクセントをつけて動かす。



清く伸びなん……八呼間

で右手で右斜上方を指さし、左手を腰にとる。
右足は、斜右前にタッチし、目は指と同じ方向を望む。
に一の四呼間で、その反対の動作をなす。



清く伸びなん……八呼間

清く一の四呼間で右足より右方に三歩進み、終りの一呼間で、左足を後擧して、右足ホップをする。臂は右上方にあげ、目はその方向を見る。
伸びなん一の四呼間でその反対の動作をする。
清く伸びなん一の四呼間で左上方に擧つた兩臂を静かに下ろしつゝ、左肩より、左下方を望みながら、小さい足で右方より一廻りする。
ん一の四呼間で、前方を向き、静かに兩手を胸に取る。目は右上方を望む。

(11)



われらを響へば……八呼間

左手上擧、右手前擧のポーズにて、静かに左足より追足にして其の場を一廻りする。
この際、臂及び上体を動かさず、目は右肩より右下方を見つゝなす。



北斗の星か……八呼間

北斗の一の二呼間で右足を右斜前に一步出し左足を後擧して伸びる。その時、兩臂は右斜上方に自然にあげ、目もその方向を見る。
星一の二呼間で擧つた左足を後に置いて、兩臂は大きく左下方に流す目はそのまま。
か一の四呼間で右足を更に後に一步引く。臂は左下方より大きく上より右下方に廻し、終りの一呼間で、右臂は後より大きく上方にあげ、左臂は前擧のポーズと

なる。目は同じく右上方を見る。



希みにかゞやく……八呼間
希みに一の四呼間で左足より体を左に向けてツイステップを後方に一回なし、更に右足より体を右に向けて、ツイステップを後方に一回なし。かゞやく一の四呼間で以上の動作を今一度、左より繰返す。この際、目は常に前方を見る。

まことの力……八呼間
ことまことのちか一の四呼間で両手を下方に交叉し体を前にやゝ屈けて小走りに前進す。



ら一の四呼間で左足を前にして止まり、両臂を胸の所より、強く上方にあげる。この際、上体はやゝそらし上方を見る。

手に手を取りてより終り迄の三十二呼間は(一)の心合はせてより終り迄の動作と同じ。
(三)
一番の動作を全部繰返す。(以上)

児童歌 (二) 振付

▲十人圓陣の隊形にて豫め一、二、生の區別をなし置き明るく喜びをもつて踊る。
前奏八呼間は連手して静止、音楽を聴く。

(一)

見よ見よ青空、甲田は晴る……八呼間
連手のまゝ右方へ右足より圓周上をフアローステップ四回をなす。目は右上方を望む。



梓にしろき光榮の庭……八呼間
梓にしろき一の四呼間で連手のまゝ右足よりツイステップ一回にて、圓心に進み次に左足を一步出してホップをする。その時、右足は後舉臂は連手を解いて上方に擧げる。



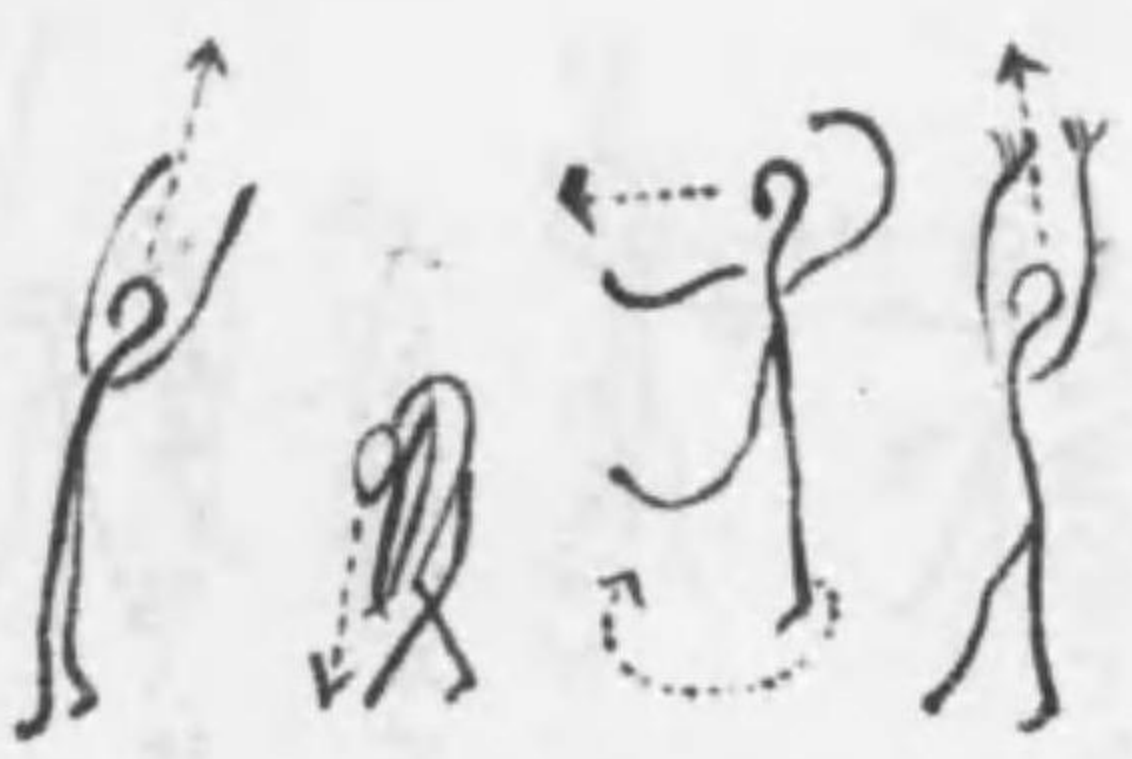
光榮の庭一の四呼間で右足よりスキップにて右廻りして元の圓周上の位置に歸り左足を前にし体を後方に倒して兩臂を側擧する。スキップの際の臂は自然に振る

「見よ見よ……晴る」の動作を反對にする。

つとめ一の四呼間で一、二生向ひあひ各右足より右方へ三步、臂をかるゝ、側に振りつゝ横に進み(一生は圓心に二生は圓外に進むことゝなる)終りの一呼間で右臂を頭上に左臂、側擧のポーズとなりて顔を見合はせる。

はげみて一の四呼間で、その反對の動作を左足より左方にして元の圓周上の位置に歸る。
大きな輪どもみどりの大陸に。……十二呼間





咲きなん華とももの四呼間で各、同心を向き、臂上舉、手首をリズムミカルに四回動かして、右足より交互に四回、足を前に、けり出す様にしてホップする。目は上方を望んで、いかにもゆくわいさりに。
みどりの大陸の四呼間右臂頭上、左臂側舉のポーズで、右足でホップターンをなす。

この際、左足は自然に後舉、目は側舉の臂の方向を見る。
にの四呼間で右足より三步スキップにて同心に向つて、各く進み、三呼間目のスキップの終りに両手を休前下に交叉し、終りの一呼間で強く開いて上方に擧げる。

(III)

間奏、八呼間はスキップをなしつゝ右廻りにて、元の圓周上の位置にかへる聴け聴け朗に潮のよみ……八呼間



聴け聴け朗にの四呼間で各く右向けをなし圓周上を右足よりツーステップ二回で進む。その時、両手は軽く握つて臂を張り、目は足と反対の上方を見る。
潮のよみ一の四呼間で右足よりスキップで圓周上を更に四歩進む。臂は自然に振る。

梓にしるき光榮の庭……八呼間
(一)の梓にしるき光榮の庭の動作と同じ。
われらの集ひは日本の力……八呼間



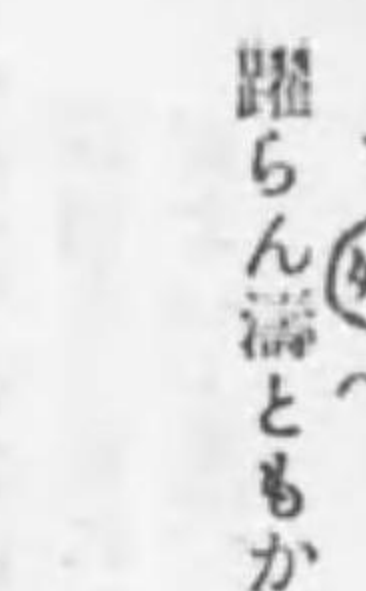
聴け聴け朗に潮のよみの動作を反対に左足より左の方向に圓周上をなす。
心きたへて……八呼間



心の四呼間で(一、二生向ひ合ひ、(一)のつとめはげみでの時の如く、内外に進む)右足一步右側に出し左足を側にあげ、臂は休前より右上方と左下方に斜に強く出す。それを今一度右方になす。



きたへて一の四呼間で以上の動作を反対に左方に二回なして二人の位置に歸る。
互に顔を見合はせつゝ。
五に顔を見合はせつゝ。
五に顔を見合はせつゝ。



躍らん濤ともかどやく大洋に……十二呼間
(一)の咲きなん華ともみどりの大陸にの動作と同じ。

(III)

一番の動作を全部繰返し最後の四呼間で一生は高く二生は低いポーズを取る。

(以上)



振付の態度

▲兒童歌(一)及び二は校戯としての意味と品位を失はないやうに考へ、比較的平易に踊れるやうに振付けました。

▲歌詞、歌曲にしたがつて(一)の方は優しく落着きをもつて踊るやうにし、主として高學年向に(二)の方は明るく喜をもつて踊れるやうにし、主として中學年向にしました。

▲何時、何處にゐて、一人で歌を聴いても踊れるやうに、何人かの綜合によつて、一つのポーズを構成するものでなしに、自由性のある單獨舞踊にしました。

▲(一)の方は個々の動作が大きくて、比較的ゆつくりしてゐますので、全体として揃ひ易いので隊形を方形にしました。(二)の方は個々の動作が早いので、集團としての大きな動きを見る方がよいと思つて隊形を圓陣にしました。

昭和十二年十月一日印刷
昭和十二年十月七日發行

兒童の健康教育叢附
定價金八拾錢

不許
複製

編著者
發行兼
印刷者

森山久五郎
青森市大字浦町字野脇九
十一番地
佐藤欣一郎
東京市本所區東兩國一丁
目十六番地

發行所

東京市本所區東兩國
一丁目十六番地

東文館

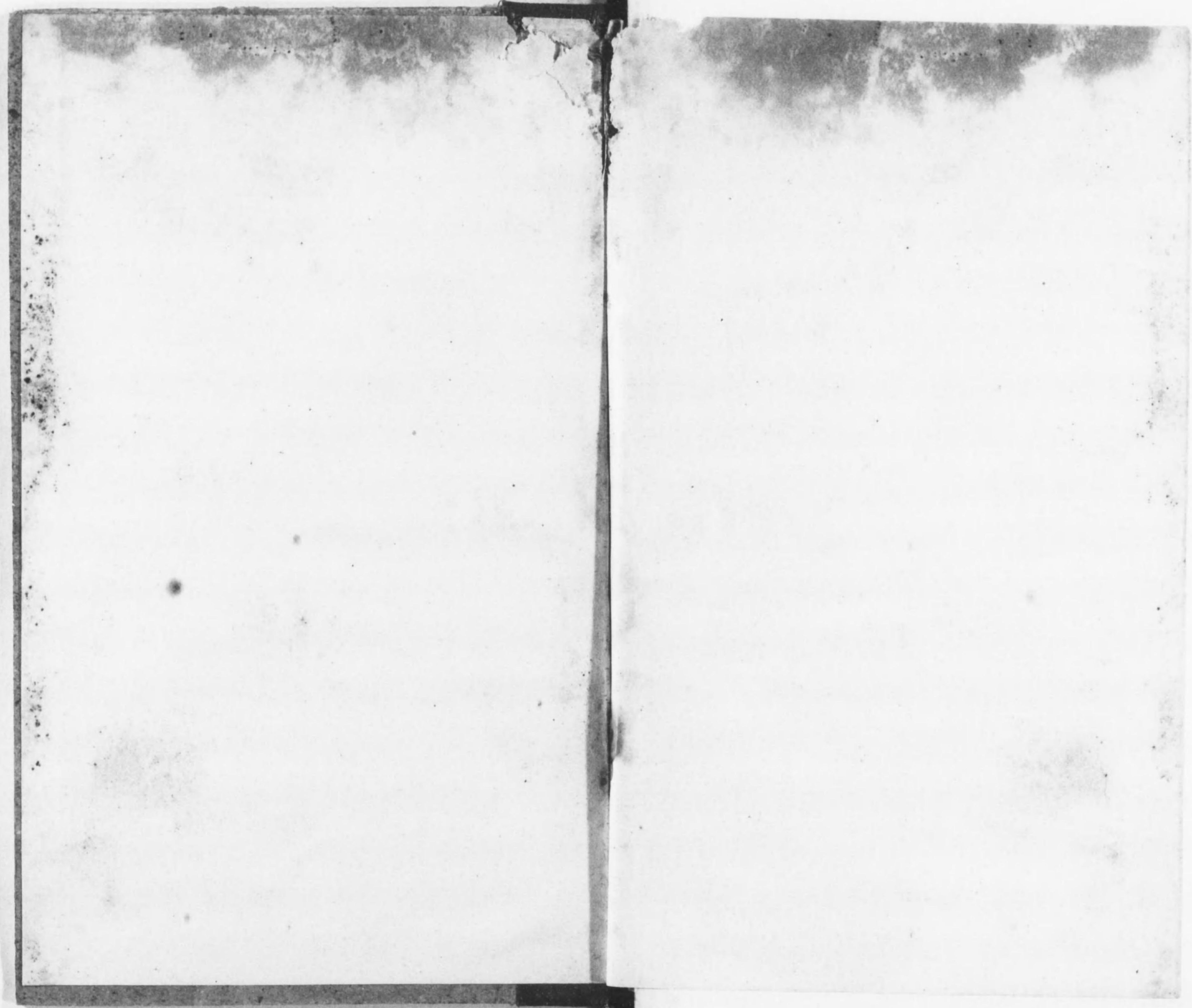
電話本所 六五五九番
振替東京 六六〇六六番

發賣所

青森市米町三丁目

今泉書店

電話 二三二八番
振替東京 二三六〇番



終