

# 改正學校體操の理論及實際

静岡縣師範學校校長角谷源之助序  
静岡縣師範學校教諭大島奎五郎著



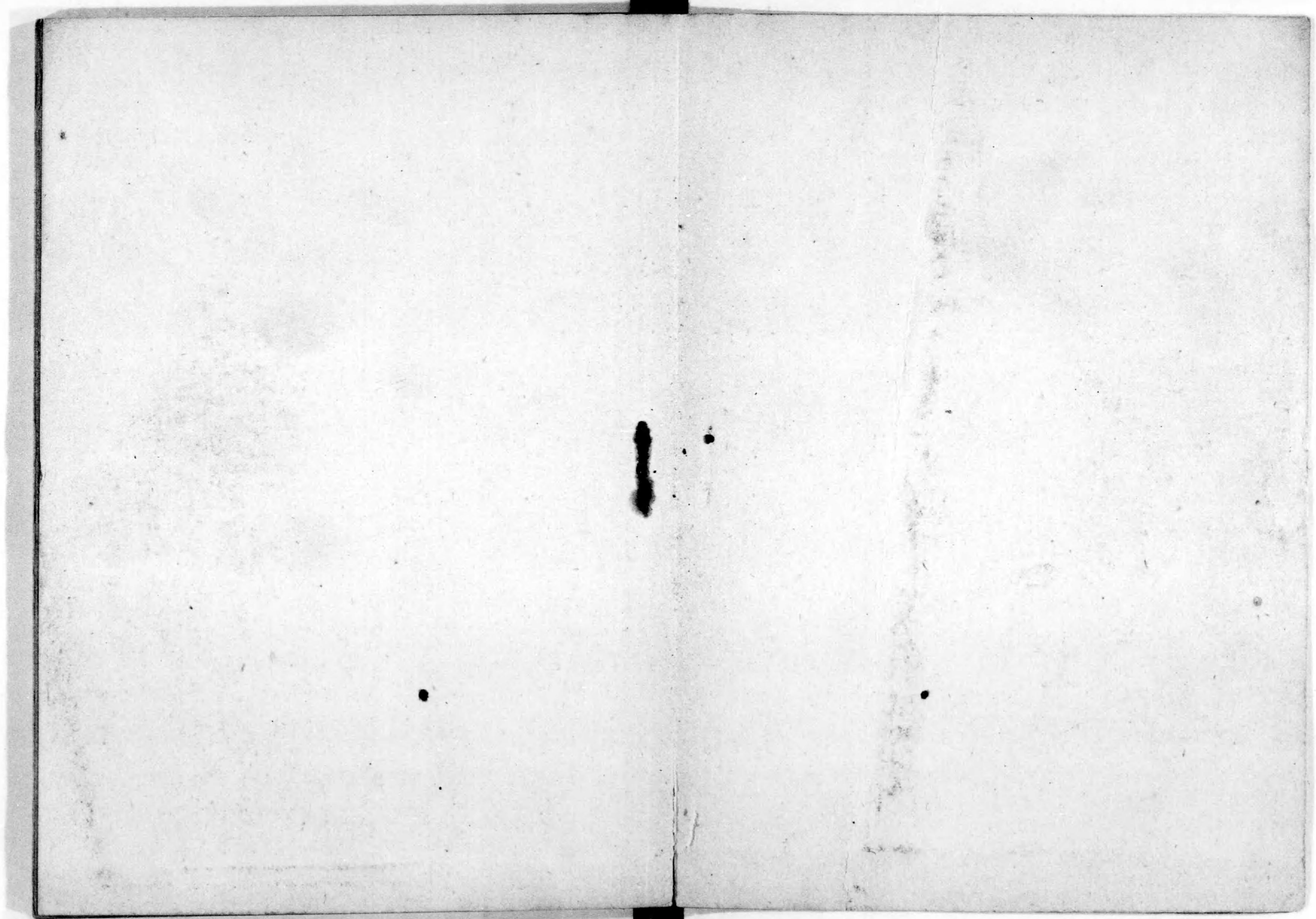
(文部省教授要目準據)



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10<sup>19</sup>/<sub>m</sub> 1 2 3 4 5

# 始





特10  
247

## 序

静岡縣師範學校教諭大島全五郎君師範教育に従事すること茲に二十年其の間常に體操教授を擔任し經驗する所少からず而して我が邦體操教授の萎靡振はざるを慨するや久し頃者一書を著し名けて改正學校體操の理論及實際といふこの書は曩に文部省編する所の體操科教授要目統一案を基礎として大に鍛鍊主義と攻撃精神を採用し以て眞に體操科教授要旨の徹底を圖らんことを期する者にして洵に斯道の好指針と謂ふべきものなり世の體操教授に關

2. 4. 80

係するの士此の書によりて新體操の精神と方法を領得し  
著々其の教授を改良するところあらんか吾に體操科教授  
の要旨を貫徹するを得るのみならず進んで我が國民元氣  
の維持と國運の發展に資する所頗る大なるものあるべき  
は予が信じて疑はざる所なり乃ち一言を卷首に冠す

大正元年十二月

静岡縣師範學校長 角谷源之助

## 緒言

學校ニ於ケル體操科教材撰擇ノ適否及其教授ノ順序方法  
等ハ教育全體ノ成績ニ影響スルノミナラズ、國民ノ元氣  
ト國家ノ貧富強弱トニ關係スルコト實ニ大ナリ、然ルニ  
我國ノ體操科ハ遺憾ナガラ、從來能ク時勢ニ適合セル要  
目ヲ得ル能ハザリシコト多年、實地教育ニ従事スルモノ  
ヲシテ殆ント適從スル所ヲ知ラザラシメタリ、是ヲ以テ  
同一學校ニ於テスラ甲ト乙トハ其教授方法ヲ異ニスルコ  
ト往々ニシテ之レ有リ、況ンヤ一郡一縣ニ於テハ毫モ統

一スル所ナクシテ實ニ混沌タル有様ヲ呈セシハ教育ノ爲  
メ慨嘆ニ堪ヘザル所ナリ

文部省ニ於テモ爰ニ見ルアリ、本年四月全國師範學校體  
操科教師ヲ召集シ五週間ニ亘ル講習會ヲ開設セラレ、不  
肖亦此會ニ出席シ親シク研鑽スルコトヲ得タリ、惟フニ  
今回ノ學校體操科教材ノ撰擇及教授ノ方法等、之ヲ從來  
ノ體操法ニ比較シ其價值遙カニ優レルコトヲ認識セリ、  
依テ其方針ニ則リ多少ノ取捨折衷ヲ施シ之ヲ本校生徒ハ  
勿論汎ク管内各所ノ講習會ニ於テ教授シ、只管此體操法

ノ普及ヲ以テ己ガ本分トセリ、然ルニ世未ダ適當ノ參考  
書ナキヲ以テ其教授上不便ヲ感ズルコト少シトセズ、是  
ヲ以テ謫劣ヲ顧ミズ敢テ本書ヲ編成シ、以テ本校及小學  
校體操科教授用ニ供シ且ツ小學校教員檢定試驗參考書ト  
ナシ聊カ如上ノ不便ヲ救ハントス、固ヨリ卒爾ノ間ニ成  
リシヲ以テ猶ホ缺點少ナカラザルベシト雖モ幸ニ斯道ニ  
裨益スルコトヲ得バ本懷ノ至リニ堪ヘズ

本書ハ外觀上高價ナレ共  
 字詰行數ノ細密ナルニヨ  
 リ内容ノ豊富ナルハ識者  
 ノ御承知ヲ乞フ

正學校體操ノ理論及實際

目次

第一章	體操科ノ要旨	.....	一
第二章	體操科ノ教材	.....	二
第一	教 練	.....	三
	一、不動ノ姿勢	.....	
	二、休  メ	.....	
	三、集マレ	.....	
	四、解カレ	.....	
	五、番  號	.....	
	六、整  頓	.....	
	七、左(右)向、半右(左)向及後向	.....	
	八、行  進	.....	
	九、停  止	.....	
	目  次	.....	

目次

- 一〇、足踏
- 一一、行進間右(左)向
- 一二、斜行進
- 一三、行進間後向
- 一四、駢步
- 一五、方向ヲ換へ
- 一六、伍ノ重複及分解
- 一七、伍々方向ヲ換へ
- 一八、排列及閉列

第二 體操

一、體操ニ於ケル姿勢

- 甲 基本姿勢……………二二
- (イ) 直立姿勢……………二二
- (ロ) 腰掛姿勢……………二二
- (ハ) 膝立姿勢……………二二

臥狀姿勢

(ホ)(ニ) 懸垂姿勢

乙 基本姿勢ヨリ派生スル諸姿勢……………二八

丙 姿勢ノ適用……………二九

二 體操教授上注意スベキ諸件……………三一

- 一、運動ノ速度
- 二、運動ノ回数
- 三、運動ノ連續
- 四、運動ノ調律
- 五、體操ノ呼唱
- 六、體操ノ號令
- 七、體操教授ノ際教師ノ占ムベキ位置

三 體操ニ於ケル運動ノ種類……………二六

第一 下肢運動……………二七

- (一) 足尖開閉
- (二) 脚左右開
- (三) 足左(右)出
- (四) 側歩
- (五) 足斜前(後)出

目次

(六)足前(後)出 (七)屈膝足前出 (八)前(後)步 (九)舉踵 (一〇)舉踵半屈膝  
 (一一)舉踵屈膝 (一二)屈膝舉股 (一三)脚前(側)(後)舉 (一四)脚前(後)伸  
 第二 平均運動……………四七

- (一)舉脚左(右)回轉 (二)徐步 (三)足尖行進  
 (四)平均臺上諸行進

第三 上肢運動……………五一

- (一)屈臂 (二)臂左右(上)(前)伸 (三)臂左右(前)(上)舉 (四)臂前屈  
 (五)臂左右開(振)

第四 呼吸運動……………五七

- (一)臂左右舉 (二)臂左右舉上舉踵 (三)頭ノ後屈 (四)頭ノ後屈ト臂左右舉  
 (五)頭ノ後屈ト臂ノ外轉 (六)臂ノ上舉(側上舉) (七)臂上舉ヨリ側下

第五 頭ノ運動……………五八

- (一)頭ノ前(後)屈 (二)頭ノ左(右)轉 (三)頭ノ左(右)屈

第六 胸ノ運動……………六〇

(一)上體後屈 (二)手支持、上體後屈

第七 脊ノ運動……………六二

- (一)上體前屈 (二)屈膝足前(後)出上體ノ前倒 (三)伏臥上體後屈  
 (四)左(右)屈膝右(左)脚後舉上體前倒

第八 腹ノ運動……………六五

- (一)上體後倒 (二)臂立伏臥 (三)倒立 (四)仰臥上體前屈 (五)仰臥脚上下

第九 軀幹側方運動……………七〇

- (一)上體左(右)轉向 (二)上體左(右)屈 (三)側臥

第十 懸垂運動……………七二

- (一)懸垂直立ニ於ケル屈臂舉踵 (二)同上及伸臂屈膝 (三)前方斜懸垂  
 (四)後方斜懸垂 (五)懸垂 (六)逆手懸垂 (七)片逆手懸垂 (八)兩側懸垂 (九)懸垂振動  
 (一〇)懸垂橫行 (一一)兩側懸垂移行 (一二)片逆手懸垂轉行橫行  
 (一三)懸垂轉向橫行 (一四)臂立懸垂 (一五)懸垂ニ於ケル舉脚  
 (一六)懸垂ニ於ケル屈膝舉股 (一七)臂及體屈伸 (一八)尻上 (一九)俯下



二〇 肘懸上 (二) 後下 (二) 懸垂上 (二) 振上 (二) 振出  
 (二) 五吊繩(吊棒)登陸 (二) 六脚懸上 (二) 七脚懸振上 (二) 八振跳 (二) 九海老上  
 (三) 降下 (三) 一回 (三) 二蹴上 (三) 三振込 (三) 四跳越

第十一 跳躍運動.....九四

甲 駢步.....九七

- (一) 永續的 (二) 速力的 (三) 練習的

乙 跳躍初步.....九八

- (一) 開閉脚跳躍 (二) 其場跳躍 (三) 其場ニテ左(右)向(轉)跳躍 (四) 前方跳躍
- (五) 前進跳躍 (六) 前進左(右)向跳轉 (七) 跳上及跳下初步

丙 下肢ノミニ依ル跳躍.....一〇二

- (一) 高跳 (二) 幅跳 (三) 斜高跳 (四) 跳下

丁 上肢ヲ用キル跳躍.....一〇四

- (一) 膝立跳上及跳下 (二) 横跳上及跳下 (三) 開(閉)脚横跳 (四) 下向横跳
- (五) 倒立横跳 (六) 斜跳 (七) 縱跳乘及腰掛跳 (八) 前方跨及反伸跳 (九) 縱跳

(一) 斜振跳 (一) 横振跳 (一) 吊繩振跳 (一) 棒幅跳 (一) 棒高跳  
 (二) 五棒跳下

四、體操ニ於ケル啞鈴、球竿ノ使用.....一一〇

- (一) 啞鈴ヲ利用シ得ベキ運動種類
- (二) 球竿ヲ利用シ得ベキ運動種類

五 結合運動ノ一斑.....一一三

第三 遊技.....一一四

- 一、遊技選擇ノ標準
- 二、遊技教授上ノ注意
- 三、遊技ノ分類

第一 競爭遊技.....一一五

- (一) 一列横隊競走 (二) 輪投競走 (三) 反對廻ハリ鬼 (四) 西洋鬼(三人鬼)
- (五) 横切り鬼 (六) 蹴鞠競爭 (七) 圓形蹴球 (八) フート、ボール鬼
- (九) 攻撃ト防禦(テット、ボール) (一〇) ハンド、ボール (一一) 陸軍遊技

(一) 巴鬼 (二) 綱引

第二 動作遊技……………一二八

(一) 兔ト龜 (二) 桃太郎

第三 行進遊技……………一四四

(一) 等分行進 (二) 方形行進 (三) 十字行進 (四) コントラダンス (五) スケーチンク  
 六ベヒーホルカ (七) 圓形旋廻運動 (八) 圓形十字行進(女) (九) 連鎖行進(女)

(一〇) 燕(女) (一一) ヒール、エンド、トール (一二) クワドリール(女)

(一三) カレドニヤンス(女)

第三章 體操科教授用具……………一六九

(一) 水平棒 (二) 鐵棒及吊繩 (三) 跳繩臺 (四) 跳箱 (五) 平均臺

第四章 小學校體操科教材ノ配當……………一六七

第五章 體操科教授ノ形式……………一七二

第六章 體操科教授時間外ニ於テ行フベキ體操及其他ノ運動……………一八二

目次終

正改 學校體操ノ理論及實際

大島空五郎編

第一章 體操科ノ要旨

身體ノ各部ヲ均齊ニ發育セシメ、端正ナル姿勢ヲ得シメ、各機關ノ機能ヲ完全ニ發達セシメ、全身ノ健康ヲ保護増進シ、動作ヲ機敏耐久ナラシメ、精神ヲ快活剛毅ナラシメ、規律ヲ守リ協同ヲ尙ブノ習慣ヲ養フヲ以テ要旨トス

以上ノ要旨ハ、體操科ニ於テ特ニ目的トスル事項ヲ示シタルモノニシテ、單ニ體操科ノミニテ其目的ヲ達シ得ベキモノニアラズ、宜シク他教科ト相俟テ其目的ヲ達シ得ラルベキモノトス

學校體操ヲ國民教育ニ應用シテ其效果ヲ大ナラシメンニハ、修身教授ト相俟テ精神訓練ニ重キヲ置キ諸運動ヲ著實熱心ニ行ハシメザルベカラズ

實ニ體操科ハ外部身體ヲ訓練シテ其内部ノ精神氣質ヲ陶冶鍛鍊スルモノナリ、即外部ノ動作ニ良習慣ヲ與ヘ之ヲ應用シテ國民道德ノ基礎タル心身ヲ養成スルモノナリ

## 第二章 體操科ノ教材

教材ヲ別チテ教練、體操及遊技ノ三種トス

- 一、**教練** 従前ノ準備運動ト兵式教練トヲ稱セシモノニシテ、體操及遊技ノ基礎トナルモノナレバ、兒童管理ノ必要上初學年ヨリ之ヲ課シ、高學年ニ進ムニ隨ヒ精神的陶冶ヲ主トシ併セテ軍事思想ヲ涵養スヘシ、而シテ其演習ノ方法ハ陸軍現行ノ步兵操典ニ準據スルモノトス
- 二、**體操** 體操ハ本科ニ於ケル主要ナル教材ニシテ、被教育者ノ身體及精神ニ所期ノ結果ヲ得シムルコトヲ目的トス、故ニ其教材ノ選擇及排列ハ最モ注意スルコト緊要ナリトス
- 三、**遊技** ハ身體的方面ニ於テハ全身のニシテ、精神的方面ニ於テハ規律ノ範圍内ニ於テ意志ヲ自由ニ活動セシメ、自ラ快感ヲ與ヘ自然ノ内ニ國民的性格ヲ養成スルモノナリ

以上述ベシ如ク體操科ヲ大別シテ教練、體操及遊技ノ三種トスト雖モ何レモ大切ナルモノニテ、三者相俟チテ本科ノ目的ヲ達スベキモノナリ

## 第一 教練

教練ハ諸演習ヲ爲スノ基本トナルベキモノナレバ、教師ハ綿密ニ意ヲ用ヒ確實ニ教授シ、而シテ反覆練習シテ熟達セシムルヲ要ス

- 一、不動ノ姿勢
- 二、休メ
- 三、集マレ
- 四、解レ
- 五、番號
- 六、整頓

- 七、右(左)向、半右(左)向及後向<sup>ワシロ</sup>
- 八、行進
- 九、停止
- 十、足踏
- 十一、行進間右(左)向
- 十二、斜行進
- 十三、行進間後向
- 十四、駢步
- 十五、方向ヲ換へ
- 十六、伍ノ重複及分解
- 十七、伍々方向ヲ換へ
- 十八、排列及閉列

一、不動ノ姿勢

號令 氣ヲ著ケ

兩踵ヲ一線上ニ揃ヘテ之ヲ著ケ、兩足ハ約六十度ニ開キテ齊シク外ニ向ケ、  
 兩膝ハ凝ラズシテ之ヲ伸バシ、上體ハ正シク腰ノ上ニ落チ著ケ且少シク前  
 ニ傾ケ、兩肩ヲ稍々後ロニ引キ一様ニ之ヲ下ゲ、兩臂ハ自然ニ垂レ掌ヲ股  
 ニ接シ指ハ輕ク伸バシテ之ヲ並べ中指ヲ袴ノ縫目ニ當テ、頸ヲ真直ニシ頭  
 ヲ正シク保テ口ヲ閉デ、兩眼ハ十分之ヲ開キ前方ヲ直視ス

二、休メ

號令 休メ

先ヅ左足ヲ出シ、爾後片足ヲ舊ノ所ニ置キ姿勢ト動カザルトニ意ヲ留ムル  
 コトナク其場ニ立チテ休憩ス、運動ノ説明及諸注意等ハ此間ニ於テスルヲ  
 可トス、休憩中ト雖談話スルコトヲ禁ズ

三、集マレ

號令 集マレ

各兒童ハ駢步ニテ教師ノ前ニ參集シ、第一番ノ者ハ教師ノ前方約六步ノ處  
 ニ於テ之ニ對向シ、他生ハ順次其左方ニ並列シ、整頓ノ要領ニ從ヒ距離ト

間隔トヲ取リテ、一列若クハ二列横隊ニ集ル

四、解、レ

號令 解、レ

僅ニ上體ヲ前ニ傾ケ敬意ヲ表シ然ル後解散ス

五、番、號

番號ハ常ニ右方ヨリ左方ニ附スルヲ通例トス、而シテ頭ハ其ノ儘轉スルコトナク唱ヘシムルモノトス、但初步ノ者ニアリテハ番號ノ號令ニテ頭ヲ右方ニ轉ゼシメ、自己ノ番號ヲ唱フルト同時ニ正面ニ復セシムルヲ可トス其番號ノ種類ハ順數番號、二(三)ノ番號及四(三)數番號ノ三種アリ

(イ) 順數番號

號令 番號

列ノ最モ右ニアル生徒(兒童)ヨリ、順次左生ニ一、二、三、四……等最後生ニ及ブ、此番號ハ全體ノ生徒員數ヲ知り、若クハ奇數、偶數ヲ知ラシメ、伍ノ重複等ニ便ナラシム

(ロ) 二(三)ノ番號

號令 二(三)の番號 番號

一二。一二……或ハ一、二、三。一、二、三……ト呼唱ス、列ノ開閉又三列編成ノ場合ニ用フ

(ハ) 四(三)數番號

號令 四(三)數番號 番號

四、一、二、三。四、一、二、三……或ハ三、一、二。三、一、二ト呼唱ス

凡テ番號ノ唱ヘ方ハ活潑明瞭ニシテ、短カク各生ノ呼唱ニ緩急高低ナク極メテ迅速ナルヲ可トス

六、整、頓

整頓トハ二人以上ノ生徒定マリタル間隔ト距離トヲトリ、同一ノ線上ニ正シク横隊若クハ縦隊ヲ編成スル法ナリ

號令 右(左)(前)へ——準へ

頭ヲ少シク右(左)ニ轉ジ(右(左)翼ノ者ハ其儘頭ヲ轉ゼズ)兩足ヲ屈セザル  
 様摺足ニテ進退シ眼ノ線ト肩ノ方向ヲ鄰生ト齊シク保チ、同一線上ニ揃フ、  
 整頓終レバ直レノ號令ヲ下シ不動ノ姿勢ニ復セシム  
 最初ノ教授ニ在リテハ右左ノ間隔ヲ取ラシムル爲メ常ニ左手ヲ腰ニ舉ゲシ  
 メ、且ツ前後ノ距離ヲ取ラシムル爲メ後方生ヲシテ前列生ノ肩側ニ近ク兩  
 手ヲ舉ゲシムルヲ可トス  
 縦隊ニテ前方ニ整頓スルトキハ、後方生ハ正シク前方生ノ背後ニ重ナルベ  
 シ

七、右(左)向、半右(左)向及後向

號令

右(左)向け——右(左)

半右(左)向け——右(左)

左足尖ト右足トヲ少シク上ゲ、左踵ニテ九十度或ハ四十五度右(左)ニ向キ  
 右踵ヲ左踵ニ著ケテ同線上ニ揃フ  
 後向ヲ爲サシムルニハ

號令 廻はれ——右

(一)右足ヲ踵ノ方向ニ引キ、足尖ヲ僅ニ左踵ヨリ離シ體重ヲ等シク兩足ニ托  
 ス

(二)兩足尖ヲ少シク上ゲ 脚ヲ屈スルコトナク、兩踵ニテ後ロニ廻ハル

(三)右踵ヲ左踵ニ引著ク

八、行進

行進ニハ威嚴ヲ保チ勇往邁進ノ氣象ヲ現サザルベカラズ  
 速歩ノ一步ノ長サハ、踵ヨリ踵マデ七十五珊米トシ、其速度ハ一分時間ニ  
 百十四歩トス

尋常小學校兒童ニアリテハ、踵ヨリ踵迄ノ長サハ約一尺三寸、高等小學校  
 兒童ニアリテハ、約一尺五寸ヲ度トス、其速度ハ尋常小學校兒童ニアリテ  
 ハ一分時間ニ百二十五歩、高等小學校兒童ニアリテハ、約百二十歩ヲ度ト  
 ス

速歩ハ時々種々ノ長サ及速度ニ變化シテ練習スルヲ要ス、女子ニ在リテハ

速歩ニ於ケル膝ノ屈ゲ方ヲ少ナクシ股ヲ擧グルコト稍々低クスベシ

號令 前へ——進メ

左脚ヲ輕ク屈シテ前ニ出シ足尖ノ開度ヲ少シク減ジ、上體ヲ少シク前ニ傾ケ右足ヨリ七十五厘米ノ所ニ脚ヲ伸バシツ、故ラニ地面ヲ敲クコトナク踏著ケ同時ニ脚ヲ地面ノ方ニ壓シテ伸バシ全ク體ノ重ミヲ踏著ケタル足ノ上ニ移ス、左足ヲ踏著クルト同時ニ右踵ヲ地ヨリ離シ左脚ニ就キテ説示セシト同法ニテ右脚ヲ前ニ出シ、同距離ノ所ニ踏著ケテ行進ヲ續ケ、兩足ヲ交又スルコトナク膝ヲ必要ヨリ高ク上グルコトナク、又兩肩ヲ廻ハスコトナク、頭ヲ真直ニ保チ兩臂ヲ自然ニ振ル

速步行進間行進ヲ容易ナラシムルニハ  
號令 步調止メ

正規ノ歩法ヲ守ルコトナク、速歩ノ長サト速サトニテ姿勢ヲ崩スコトナク行進ス

再ビ正規ノ歩法ヲ取ラシムルニハ

號令 步調取レ

九、停止

號令 分隊——止レ

後ノ足ヲ前ノ足ニ引著ケテ止ル

十、足踏

號令 足踏み——進メ

進ムコトナク少シク膝ヲ屈メ、交々兩足ヲ踏著ケテ調子ヲ取ル  
女子ニ在リテハ膝ヲ屈スルノ度ヲ殊ニ少クスベシ  
足踏ヨリ行進ニ移ルニハ

號令 前へ——進メ

「進」ノ動令ハ左足ノ地ニ著カントスル時下ス、然ル時ハ右足ヲ尙一回踏ミ著ケ左足ヨリ行進ス

十一、行進間右(左)向

動令ハ通常右(左)足ノ地ニ著カントスルトキ下スモノトス

號令 右(左)向け前へ——進メ  
左(右)足ヲ前ニ踏著ケ其足尖ニテ體ヲ右(左)方ニ向ケ、右(左)足ヨリ新方向ニ行進ス

十二、斜行進

號令 斜めに右(左)へ——進メ

行進間ニ在リテハ左(右)足ヲ前ニ踏著ケ其足尖ニテ體ヲ半右(左)方ニ向ケ  
右(左)足ヨリ新方向ニ行進ス

停止間ヨリ直ニ斜行進ヲ爲スニハ先ヅ半右(左)向ヲ爲シ左足ヨリ新方向ニ行進ス

直行進ニ復セシムルニハ

號令 斜めに左(右)へ——進メ

斜行進ヲ爲スト同法ヲ以テ直行進ニ復ス

十三、行進間後向

動令ハ通常右足ノ地ニ著カントスルトキ下スモノトス

號令 廻はれ右へ——止レ、 或ハ 廻はれ右前へ——進メ

左足ヲ前ニ踏著ケ其足尖ニテ後ロニ廻ハリ、右足ヲ左足ニ引著ケ其儘止リ  
或ハ更ニ左足ヨリ行進ス

十四、駈歩

駈歩ハ一步ノ長サヲ八十五珊米トシ、其速度ハ一分時間ニ百七十歩ヲ基準トス

尋常小學校兒童ニアリテハ、一步ノ長サハ躡ヨリ躡マデ約一尺五寸、高等小學校兒童ニアリテハ約一尺八寸トシ、其ノ速度ハ尋常小學校兒童ニアリテハ、一分時間ニ約百八十歩、高等小學校兒童ニアリテハ百七十五歩ヲ度トス

號令 駈歩——進メ

豫令ニテ兩手ヲ握リ腰ノ高サニ上ゲ肘ヲ後ロニシ、上體ヲ少シク前ニ傾ケ  
動令ニテ左脚ヲ前ニ出ス、其法兩脚ヲ少シク屈メテ僅ニ左股ヲ上ゲ足尖ヨ  
リ下ロシテ右足ヨリ八十五珊米ノ所ニ踏著ケ、次ニ左脚ト同法ヲ以テ右脚



ヲ前ニ出シ常ニ體ノ重ミヲ踏著ケタル足ニ移シ、兩肘ヲ自然ニ振り續キテ  
行進ス

「分隊止レ」ノ號令ニテ二步前進シタル後速歩ト同法ニ依リ停止シ、兩手ヲ  
下ロス

駢步行進ヨリ速步行進ニ移ラシムルニハ

號令 速歩——進メ

二步前進シタル後、速歩ニ移リ兩手ヲ下シ續キテ行進ス

駢步行進間ノ動作ハ、速步行進間ニ於ケル要領ニ準ジテ行フ、但後向ヲ爲  
スニハ二步前進シタル後行ヒ、又足踏、右(左)向、斜行進ニ在リテハ通常  
速歩ニ於ケルヨリモ一步前ニ動令ヲ下スモノトス  
足踏ヲ爲シアルトキ更ニ駢步行進ヲ爲サシムルニハ「前<sup>〇〇</sup>へ進メ」ノ號令ヲ用  
フルモノトス

十五、方向<sup>ムキ</sup>ヲ換へ

方向ヲ換フルトキ停止間ニアリテハ步度ヲ伸バシテ行ヒ、若駢歩以テ之ヲ

行フヲ要スルトキハ豫令ノ次ニ「駢歩」ノ號令ヲ加へ行進間ニ在リテハ常ニ  
駢歩ヲ用フ

横隊ノ方向ヲ換ヘシムルニハ

號令 右(左)ニ方向ヲ換へ——進メ

停止間ニ在リテハ軸翼ニアル生徒ハ右(左)向ヲ爲シ、其他ノ生徒ハ半右  
(左)向ヲ爲シ捷路<sup>チカミチ</sup>ヲ經テ逐次新線ニ到リテ停止シ、其右(左)鄰生ニ整頓  
ス

行進間ニ在リテハ、軸翼ニ在ル生徒ハ右(左)向ヲ爲シ、續キテ行進シ、其  
他ノ生徒ハ停止間ノトキノ方法ニ準ジ駢歩ニテ新線ニ就テ右(左)鄰生ニ準  
フテ行進ス

小角度ノ方向變換ヲ行フニハ、方向ヲ變換スヘキ方ニ在ル生徒ニ新目標ヲ  
示シ前ノ方法ニ從テ施行ス、行進間ニ在ツテ角度微小ナルトキハ「目標右  
(左)ノ」號令ヲ下ス、嚮導ハ新目標ニ向フテ行進シ、各生徒ハ步度ヲ伸縮  
シ新線ニ就ク

十六、伍ノ重複及分解

二列若クハ一列横隊ニ在ルトキ側面向ヲ爲シ伍ヲ重複セシムルニハ  
號令 右(左)向け——右(左)

全生徒ハ一齊ニ右(左)向ヲ爲シ、次ニ偶數生(奇數生)ハ奇數生(偶數生)ノ  
右(左)ニ出デテ四(二)生徒相並ビ左(右)方ニ整頓ス  
重複セル側面縦隊ヲ分解シテ横隊ニ復セシムルニハ

號令 左(右)向け——左(右)  
全生徒ハ一齊ニ左向ヲ爲シ、次ニ前ニ重複セシ偶數生(奇數生)ハ舊位ニ出  
ヅ

右(左)側面向ニアリテ行進セシムルトキ、各生ハ常ニ舊正面ノ方即チ左  
(右)ニ準ヘ、又、後ロニ在ル生徒ハ正シク其跡ニ就テ行進シ直前ニ在ル生  
徒ノ頭ヲ以テ其前方生徒ノ頭ヲ掩フ如クスベシ

側面縦隊ニテ行進中伍ヲ分解スルニハ左ノ號令ヲ下ス

伍々解れ——進メ

各列中重複シタル生徒ハ歩ヲ縮メテ己レノ位置ニ入り、後列生ハ其前列生  
ノ方ニ整頓ス

伍ヲ重複セシムルニハ左ノ號令ヲ下ス

伍々併せ——進メ

伍ヲ分解セシトキト反對ニ前ノ方法ニ準ジ重複シテ行進ス

十七、伍々方向ヲ換ヘ

停止或ハ行進セルトキ各伍ノ方向ヲ換ヘシムルニハ左ノ號令ヲ下ス

伍々左(右)へ——進メ

先頭伍ハ小ナル環形ヲ歩ミ常ニ旋廻軸ノ方ニ整頓シツ、左(右)ニ方向ヲ換  
ヘ、行進翼ニ在ル生徒ハ正規ノ歩長ヲ以テ行進シ、旋廻軸ニ在ル生徒ハ最  
初ノ數歩ヲ縮メ、各伍ハ其先頭伍ト同所ニ到リ同法ヲ以テ方向ヲ換フルモ  
ノトス

十八、排列及閉列

排列ハ場所ノ廣狹ト生徒數ノ多少ニ應ジ、便宜左ノ方法ノ中其一ヲ撰定ス

ベシ

イ) 一列横隊ヲ前後ニ開ク法

二ノ番號ヲ附セシメシ後左ノ號令ヲ下ス(片手間隔ヨリ開列スベシ)

一番一(二)步前、二番一(二)步後へ——進メ

一番ハ前方ニ二番ハ後方ニ各一(二)步ヅツ開進ス

之ヲ閉列セシムルニハ左ノ號令ヲ下ス

列に復れ——進メ

一番及二番ハ前ト反對ノ動作ヲ以テ舊位ニ復ス

三ノ番號又ハ三數番號ヲ附セシメシ後、此ノ方法ニ準ジ開閉スルコトヲ得

然ルトキハ二番ハ其儘動クコトナク、一番ハ前へ三番ハ後ニ開ク

ロ) 二列横隊ヲ前後ニ開ク法

二(三)ノ番號ヲ附セシメシ後左ノ號令ヲ下ス

前列二步前、後列二步後

一番一步前、二番一步後へ——進メ

又ハ

開け——進メ

前列ハ前、後列ハ後ニ、各二步ニ開キ、次ニ一番前、三番ハ後ニ、命セラレタル步數ニ開クモノトス

此排列法ハ縦隊ニアルトキモ行フヲ得然ルトキハ側步ヲ用フ之ヲ爲スニハ左ノ號令ヲ下ス

前列二步右、後列二步左、

一番一步右、二番一步左へ——進メ

前列ハ二步右、後列ハ二步左へ側進シ、次ニ各列一番ハ右ニ、各列三(二)番ハ左ニ一步ヅツ側進ス

閉列スルニハ左ノ號令ヲ下ス

列に復れ——進メ

一番ト三(二)番トハ、開列ト反對ノ方向ニ側進シテ列ニ復シタル後、再ビ列ヲ閉ヅ

ハ) 前ノ方ニ開ク法

四(三)數番號ヲ附セシメシ後左ノ號令ヲ下ス

開け——進メ

各生徒ハ各自番號ノ數丈前方ニ開ク、即チ四番ハ四步、一番ハ一步、二番ハ二步、三番ハ三步、前歩ス

之ヲ倍數ニ開カンニハ「倍數」ニノ告諭ヲ下ス然ルトキハ番號ノ倍數丈前方ニ開ク

之ヲ閉列セシメンニハ左ノ號令ヲ下ス

列に復れ——進メ

四(三)番ハ動カズ、三番ハ一步、二番ハ二步、一番ハ三步、前進シテ四(三)番ニ整頓ス

ニ) 列ヲ左右ニ開ク法

基準生ヲ指定シ左ノ號令ヲ下ス

右(兩)手間隔に開け——進メ

準生ハ其儘右手(兩手)ヲ肩ノ高サニ舉ゲ其位置ヲ變ズルコトナク他ノ各生ハ左(右)向ヲ爲シ駈歩ヲ以テ所用ノ間隔ヲトリ停止シテ正面ニ向キ基準生ノ方ニ準フ其トキ右(兩)手ヲ側方肩ノ高サニ上グ

但シ基準生ハ最右翼ニアルトキハ右手ヲ舉グルヲ要セズ

「直レ」ノ令ニテ頭ヲ正面ニスルト同時ニ手ヲ下ス

## 第二 體操

一、體操ニ於ケル姿勢

姿勢トハ吾人ノ占有スル位置ヲ稱スルモノニシテ、運動トハ或姿勢ヨリ他ノ姿勢ニ轉ズルノ謂ナリ、故ニ體操ノ目的ヲ達スルニハ宜シク其要求ニ應ジテ最良ノ姿勢ヲ選ビ運動ヲシテ最モ有效ナラシメザルベカラズ  
體操演習上用フル所ノ姿勢ハ、基本姿勢並ニ之ヨリ派生スル諸姿勢ナリトス

### 甲 基本姿勢

基本姿勢ヲ分チテ左ノ五種トス

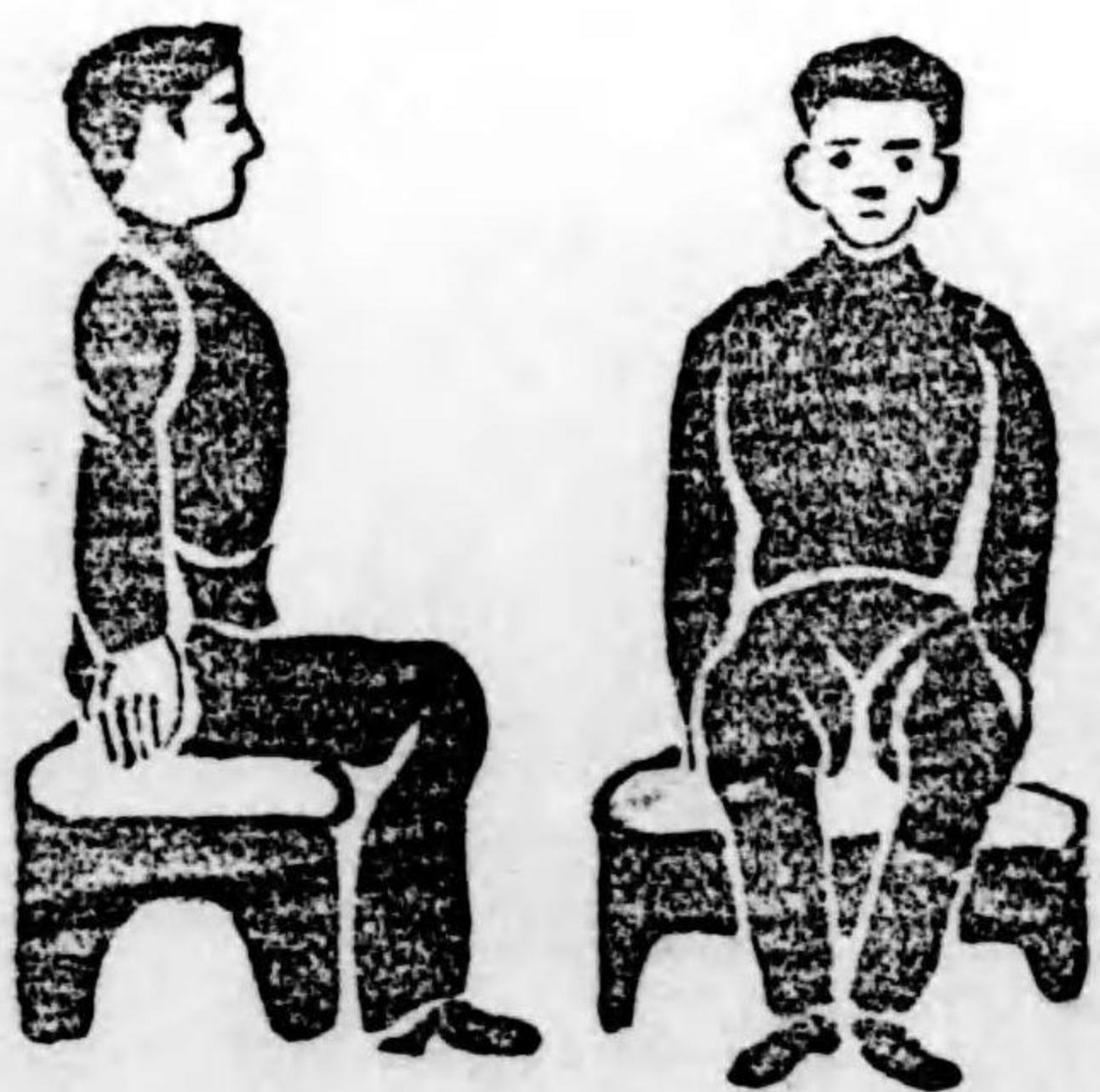
- (イ) 直立姿勢
- (ロ) 腰掛姿勢
- (ハ) 膝立姿勢
- (ニ) 臥狀姿勢
- (ホ) 懸垂姿勢

右五姿勢ノ中直立姿勢ハ一般ニ之ヲ用ヒ  
ラレ、他ノ四姿勢ハ體操教室及器械ノ設  
備如何ニヨリ行ヒ得ベキモノトス

此姿勢ハ所謂不動ノ姿勢ニシテ教練第一  
ニ詳カナリ

(ロ) 腰掛姿勢(第一圖)  
號令 腰を——カケ

腰掛ニ背シテ臀及股ヲ腰掛ニ附着シ、膝ヲ股ト直角ニ垂レ、兩踵ヲ相接シ



テ足ヲ床ニ著ケ、兩膝ハ少シク左右ニ開ク、兩手ハ自然ニ垂レ、上體ハ正  
シク直立姿勢ヲ保持ス  
起立セシムルニハ

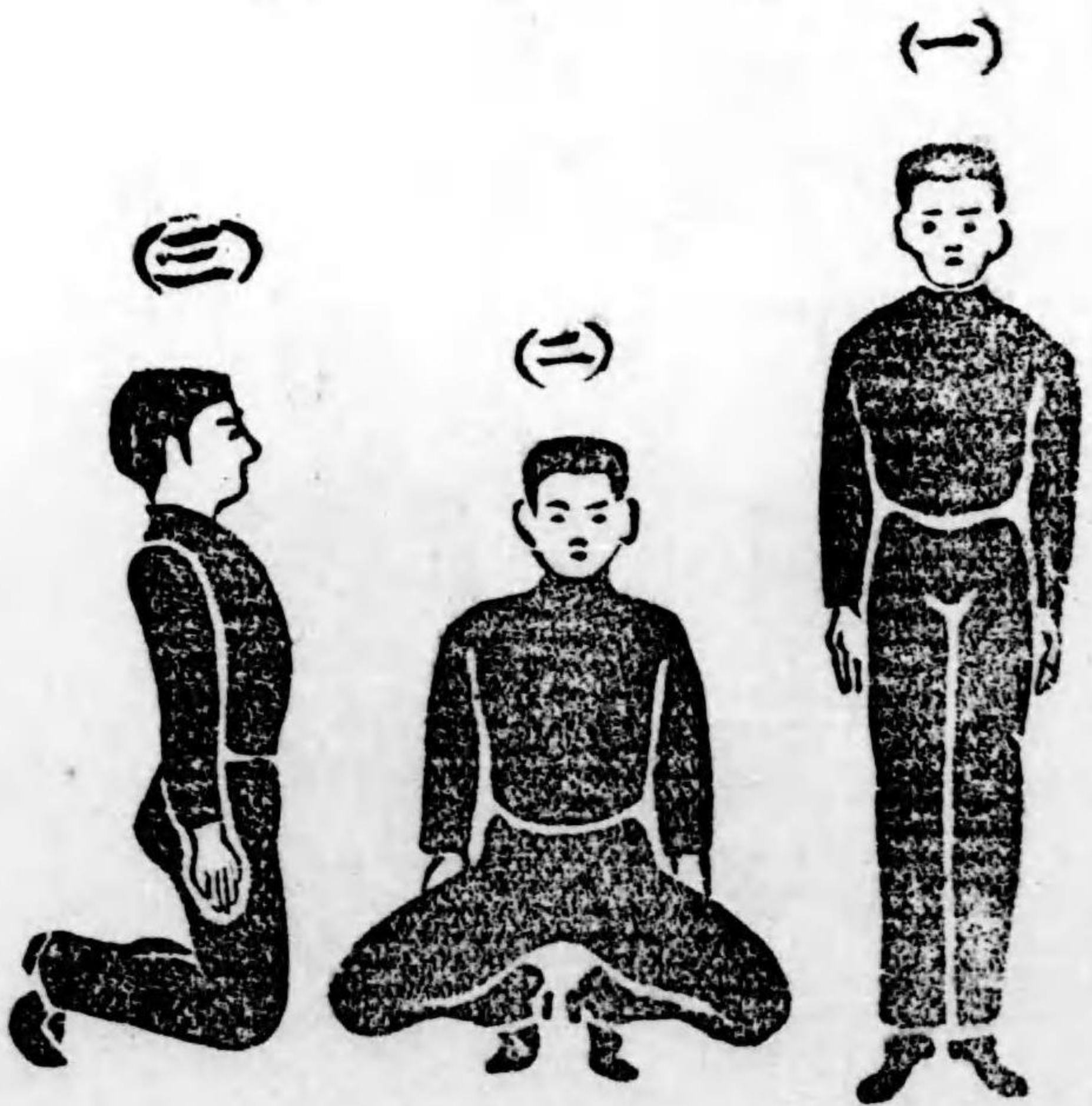
號令、立テ  
元位ニ復ス

(ハ) 膝立姿勢 (第二圖)  
號令 跪け……ツケ (一、二

三)

(一)ニテ舉踵 (二)ニテ深ク  
膝ヲ屈グ (三)膝頭ヲ接シテ  
地ニツケ臀部ヲ踵ヨリ離シ  
股ト上體トヲ垂直ニス (第  
二圖ノ三)

號令 立テ (一、二、三)



跪クト反對ノ動作ヲ以テ起立ス  
ニ 臥狀姿勢

臥狀姿勢ニ伏臥、  
仰臥及側臥ノ三種  
アリ

第三圖

(イ) 伏臥(第三圖)  
號令 伏セ(一、  
二、三)

(一) 踵ヲ舉ゲ膝ヲ  
屈スルト同時ニ兩  
手ヲ肩幅ヨリ少シ  
ク廣ク開キ、指端ヲ稍々内方ニ向ケテ地ニ著ク、  
但シ頭及脊柱ハ正シキ姿勢ヲ失ハズ  
(二) 兩脚ヲ速ニ後方ニ伸バシ、兩足尖ヲ地ニツケ



體ノ全部ヲ一直線ニス(第三圖ノ二)

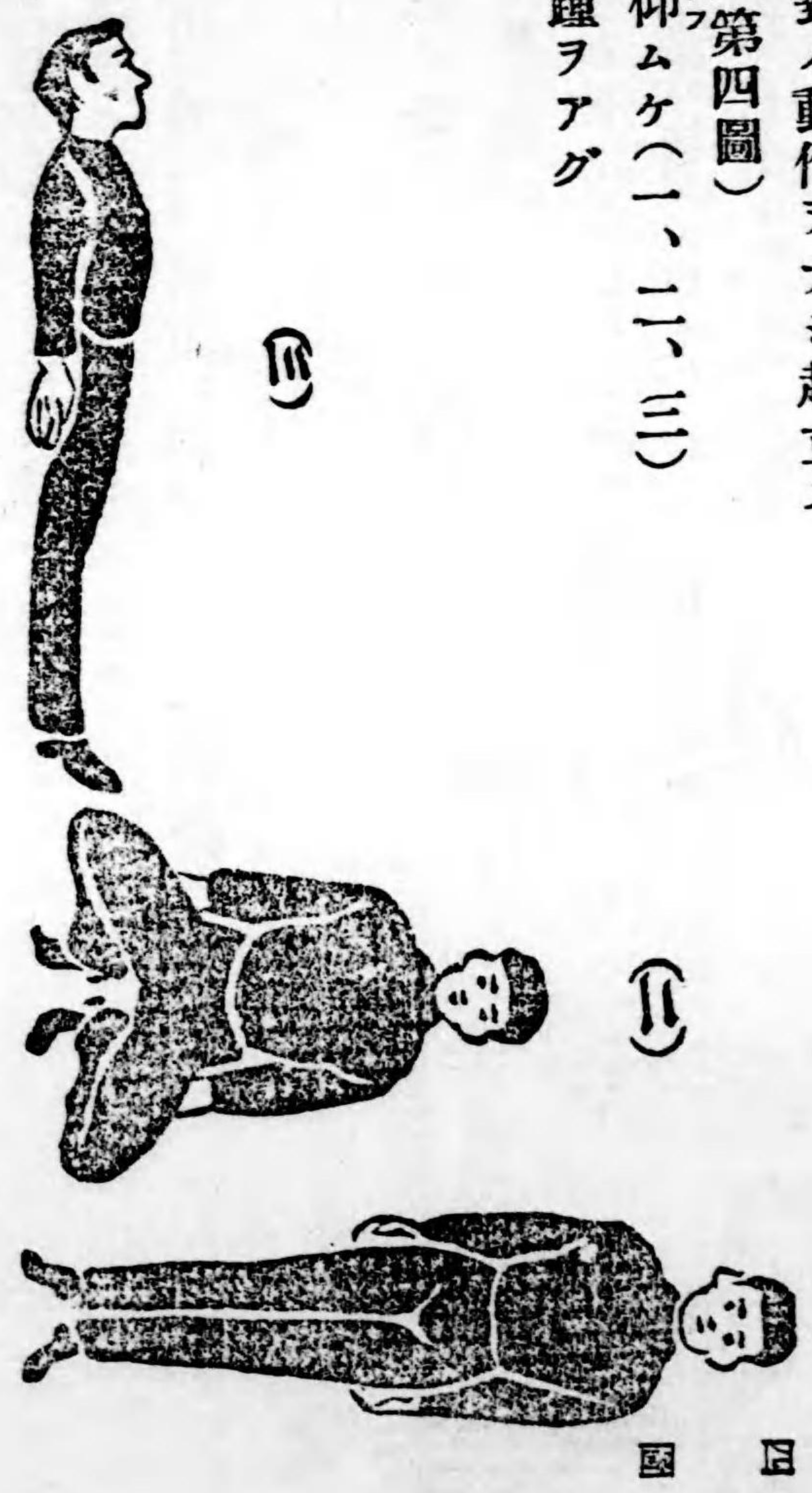
(三) 兩臂ヲ屈シ體ヲ地上ニ安置シ、臂ヲ體ノ側方ニ接セシム(第三圖ノ三)  
號令 立テ(一、二、三)

伏臥ト反對ノ動作ヲナシ起立ス

(ロ) 仰臥(第四圖)

號令 仰ムケ(一、二、三)

(一) ニテ踵ヲアグ



- (一)ニテ舉踵屈膝ス
- (二)手ヲ後方ニツキ臀部ヲ地上ニ下ス
- 同時ニ兩脚ヲ揃ヘテ前方ニ伸バシ、上體ヲ後方ニ落シテ地上ニ置き、兩手ハ體ニ添ヘテ伸バス

號令 立テ(一、二、三)

仰臥ト反對ノ動作ヲ取リテ立ッ

ハ 側臥(第五圖)

此運動ハ軀幹側方運動トシテ用ヒラル

號令 右(左)臂立横ニ伏セ——伏セ(一、二、三)

第一、二動ハ伏臥ノ第一、二動ニ同ジ

(二)體ノ右(左)側ヲ下ニシ、右(左)手ト右(左)足ノ外側ニテ體ヲ支ヘ兩足ヲ揃ヘテ脚ヲ伸シ上體ト一直線ニス

號令 立テ(一、二、三)



第五圖

側臥ト反對ノ動作ヲ爲シ起立ス

(ホ)懸垂姿勢(第六圖)

號令 懸垂カ、レ

(一)臂ヲ後方ニ引クト同時ニ兩足尖ヲ接シテ膝ヲ屈シ眼ヲ鐵棒(水平棒)ニ注グ

(二)強ク膝ヲ伸シテ手ヲ上方ニ振り上ゲテ飛ビ揚リ、兩手ヲ肩幅ヨリ少シ廣ク開キ鐵棒(水平棒)ヲ握リ、臂ヲ伸シテ懸垂ス、而シテ體ヲ真直ニシ、足尖ヲ下向ス



第六圖

習熟ノ後ハ一舉動ニテ行フモノトス、舊位ニ復スルニハ

號令 下リヨ(一、二、三、四)

(一)少シク臂ヲ屈シ、頭ヲ鐵棒ノ直下ニ來シ、同時ニ膝ヲ開キテ脚ヲ屈

ス

- (一) 兩手ヲ離シ體側ニ垂レ、舉踵半屈膝ノ姿勢ヲトル
- (二) 膝ヲ伸シテ起立ス
- (三) 踵ヲ下ロス

乙 基本姿勢ヨリ派生スル諸姿勢

基本姿勢ヲ始メノ姿勢トシテ各部ノ運動ヲ行ヘハ其終リノ姿勢トシテコ、  
ニ第二ノ姿勢ヲ生ズ例ヘバ左ノ如シ

基本姿勢				運動				第二姿勢							
直	直	直	直	立	立	立	立	直	直	直	直	立	立	立	立
立	立	立	立	手ヲ腰ニ舉ケ	脚ヲ左右ニ開ク	手ヲ頭ニ舉ケ	臂ヲ前ニ屈ケ	手	腰	直	直	立	立	立	立
立	立	立	立	臂ヲ前ニ屈ケ	手ヲ頭ニ舉ケ	開脚	手	前	腰	直	直	立	立	立	立
立	立	立	立	臂ヲ前ニ屈ケ	手ヲ頭ニ舉ケ	開脚	手	前	腰	直	直	立	立	立	立

基本姿勢				運動				第二姿勢							
直	膝	膝	膝	立	立	立	立	直	膝	膝	膝	立	立	立	立
立	立	立	立	足ヲ前ニ出ス	臂ヲ上ニ伸バス	屈膝	屈膝	足	前	出	直	立	立	立	立
立	立	立	立	足ヲ前ニ出ス	臂ヲ上ニ伸バス	屈膝	屈膝	足	前	出	直	立	立	立	立
立	立	立	立	足ヲ前ニ出ス	臂ヲ上ニ伸バス	屈膝	屈膝	足	前	出	直	立	立	立	立

又第二ノ姿勢ヲ始メノ姿勢トシテ、之ヨリ或運動ヲ行ヘハ其終リノ姿勢トシ  
テ第三ノ姿勢ヲ生ジ、第三ノ姿勢ヲ始メノ姿勢トシテ之ヨリ更ニ或他ノ運  
動ヲ行ヘバ、其終リノ姿勢トシテ第四ノ姿勢ヲ生ズ、追テ斯ノ如ク運動ノ  
加ハルニ從テ益々複雑ナル姿勢ヲ生ズ

丙 姿勢ノ適用

體操ニ於ケル姿勢ハ其ノ運動ノ性質ニ應ジ、又其進歩ニ伴ヒテ選擇其ノ宜  
シキヲ得ルヲ要ス次ニ其運動ノ例ヲ舉ゲン

一、運動ノ性質ニ應ズル姿勢適用ノ例

手腰直立ハ肩ノ重サヲ腰ニ托シ、上體ヲ正シク保ツタメナレバ上體ノ前後  
屈運動ニハ利ニシテ、上體ノ左(右)屈ニハ不利ナリ、手頭直立ハ左(右)轉



向ニハ利ニシテ、後屈ニハ不利ナリ、又足斜前出直立ハ上體左右轉ノ運動ニ用フルニハ利ニシテ、之ヲ上體左(右)屈ニ用フルハ不利ナリ、吾人ノ身體ハ正シク左(右)ニ屈ゲント欲スルモ轉向シ易ケレバナリ  
 次ニ上體ノ左(右)轉左(右)屈ニハ、必ズ左(右)ヲ前ニ出スベク、右(左)足ヲ出スベカラズ

### 二、運動ノ進歩ニ伴フベキ姿勢適用ノ例

#### イ) 脚ノ位置ヲ變ズル場合

臂上伸及上體前(後)屈ノ運動ニ在リテハ開脚直立、直立、閉足直立ノ如ク基底ノ大ナルモノヨリ始メテ順次基底ノ小ナルモノニ進ムベク、之ニ反シテ上體左(右)轉ノ運動ニ在リテハ閉足直立、直立、開脚直立ノ如ク基底ノ小ナルモノヨリ順次基底ノ大ナルモノニ進ムベシ、又上體左(右)屈運動ニアリテハ開脚直立ヨリ足前出直立ニ進ミ、上體後屈運動ニアリテハ足前出直立ヨリ開脚直立ニ進ムベシ

#### ロ) 臂ノ姿勢ヲ變ズル場合

上體前(後)屈運動ニアリテハ手腰直立ヨリ始メテ臂側伸、臂上伸等漸次ニ重點ヲ高クシ、平均運動ニ在リテハ臂側伸直立ヨリ始メ手腰直立、臂上伸直立ニ進ムヲ可トス

### 二 體操教授上注意スベキ件

#### 一、運動ノ速度

或ル姿勢ヨリ、他ノ姿勢ニ移ル動作ノ時間ヲ速度ト云フ、例へバ或ル運動ヲ徐カニ之レヲ行へハ遅キ運動ト云ヒ、之ヲ早ク行へハ早キ運動ト云フ、而シテ其運動ノ速度ハ運動ノ性質及進歩ニヨリ同ジカラズ

#### 一、運動ノ性質上ヨリ速度ノ變化

上肢、下肢ノ運動ノ如キハ、敏捷ニ速キヲ常トシ頭、胴、平均運動及呼吸運動等ハ一般ニ遅ク行フベキモノトス、二ツ以上ノ運動ヲ同時ニ行フ場合ニハ遅キ性質ノモノニ伴ハスベキモノトス

#### 二、進歩上ヨリ速度ノ變化

平均運動及膝ノ屈伸運動ノ如キハ始ハ速クシ、後ニ遅クスベク、上肢運動

ノ如キハ始メハ遅クシテ後ニ速クスベシ

## 二、運動ノ回数

運動ノ回数ハ運動ノ性質竝ニ生徒發達ノ程度ニヨリテ異ルモノトス  
例ヘバ上體後屈運動ノ如キ強キ運動ニ在リテハ其回数ヲ少クスベク、臂ノ  
屈伸運動ノ如キ輕快ナルモノニアリテハ之ヲ多クスベシ、而テ運動ノ初歩  
ニハ之ヲ少クシ、進ムニ從テ之ヲ増スベシ、凡少キハ三回乃至六回多キハ  
八回乃至十六回ニ至ルヲ度トスベシ

## 三、運動ノ連續

凡テ運動ニハ矯正ヲ主トスルモノト發育ヲ主トスルモノトノ二種アリ、矯  
正ヲ主トスル、手支持上體後屈運動ノ如キハ其回数ノ如何ヲ問ハズ各動作  
一々號令ニ依リテ行ハシメ、發育ヲ主トスル臂屈伸及足ノ前後出運動ノ如  
キハ、次第ニ習熟スルニ從ヒ一々號令ヲ用フルコトナク數個ノ動作ヲ連續  
シテ行ハシムルヲ可トス、サレド其ノ運動ヲ確實ニスル爲メ動作終了後ヲ  
休止セシメ反射的ニ流レザル様注意スベシ

## 四、運動ノ調律

運動ノ調律トハ、二個以上ノ動作ヲ連續シテ行フ場合ニ其速度並ニ各動作  
後ノ休止時間ノ長短ニ依リテ生スル時間ノ關係ヲ云フ、而シテ調律ノ遲速  
及平等不平等ハ、運動ノ性質及其進度ニ依リテ異ナルモノトス、例ハ足前  
後出、連續運動ニアリテハ速クシテ、且平等ナルヲ可トス、體ノ屈伸連續  
運動ニ在リテハ、遅クシテ且ツ不平等ナルヲ可トシ、又臂ノ屈伸連續運動  
ニアリテハ、最初ハ遅クシテ不平等ナルヲ可トシ、次ニ速クシテ不平等ナ  
ルヲ可トシ、次ニ熟練ノ後ハ速クシテ平等ナルヲ可トスルカ如シ、又膝屈  
伸連續運動ニアリテハ、初ハ速クシテ平等ナルベキモ、後ニハ或ハ速ク、  
或ハ遅ク、不平等ナルヲ可トス

平等ナル調律ハ、其速度ニ依リテ速舉動、遅舉動ノ別アリ、其標準ハ青年  
ノ男子ニアリテハ、一分時間ニ遲舉動ハ約三十舉動、速舉動ハ約六十舉動  
トス、女子及兒童ニハ之レヨリ更ニ速クスヘシ

## 五、體操ノ呼唱

呼唱トハ運動ノ動作ニ伴フ發聲ニシテ、其動作ノ數ニ應シ一、二、三、四、五、六等唱フルモノトス

呼唱ノ用否ハ運動ノ性質、進度及他ノ事情ニ依リ定ムルモノトス、上肢及下肢運動ノ如キ發育ヲ主トシテ連續的ニ行フ場合ニハ、生徒ヲシテ運動ノ速度ヲ覺ラシメ、若クハ快活ナル氣合ヲ生ゼシメンガ爲メ、呼唱ヲ用フルヲ利トスルモ、矯正ヲ主トスル頭及胸部ノ運動ニ於テハ、呼唱ヲ用フルノ必要ナシトス

懸垂運動、跳躍運動ノ如キ鍛鍊的ノ體操ヲ行フ場合ニハ、十分元氣ヲ鼓舞スル爲メ氣合ノ發聲ヲ用フルヲ可トス

#### 六、體操ノ號令

體操ニ於ケル號令ハ嚴肅ニシテ勇壯活潑ナルヲ要ス、而シテ號令ハ豫令及動令ノ二種ニ分ツ、豫令ハ語々明瞭ニシテ最後ノ一音ヲ稍々長ク發唱スベク、動令ノ唱ヘ方ハ其運動ノ性質ニヨリ區別スルヲ要ス例ヘバ頭運動及胸部ノ運動ノ如キ徐カニ行ハシムル場合ニ在リテハ其動令ノ語尾ヲ長ク發唱

スベク、上肢及下肢運動ノ如キ機敏ニ運動セシムヘキ場合ニハ強クシテ簡短ニ發唱スベキモノトス、又豫令ト動令ノ中間ニハ二、三秒時ノ空隙ヲ置クヲ要ス

體操ニ於ケル號令ノ巧拙ハ直チニ兒童ノ動作ニ影響ヲ來スコトハ事實ナリ、不活潑ナル號令ノ下ニハ元氣アル運動ヲ見ルコト能ハズ、不調子ナルハ威信ナキノミナラズ、運動ヲシテ眞面目ニ爲サシムルコト能ハズ、實ニ體操ノ號令ハ其運動ノ死活問題ニシテ緊要武器タルコトヲ忘ルベカラズ

#### 七、體操教授ノ際教師ノ占ムベキ位置

體操教授時間中教師ハ模範運動ヲ示ス場合ノ外必ズシモ教臺ノ上ノミニ居ルヲ要セズ、兒童ノ運動中ハ列間ヲ繞リ或ハ後方ニ行キ或ハ側方ニ行キテ能ク兒童ノ運動ヲ觀察シ其不正ナルモノヲ矯正スルヲ要ス

教師ノ呼唱及號令等何レノ場所ニ於テモ臨機應變ニ處置シテ可ナリ何時モ一定不變ニ同一位置ヲ取り蓄音機的ニ號令ヲ唱フルハ教授ノ極メテ拙ナルモノトス

三、體操ニ於ケル運動ノ種類

身體各部ノ運動ハ全身ニ影響スルヲ以テ精確ニ分類スルコト能ハズト雖ドモ便宜上其主トスル所ニヨリ左ノ十一種ニ分類ス

- 第一 下肢運動
- 第二 平均運動
- 第三 上肢運動
- 第四 頭運動
- 第五 胸運動
- 第六 脊運動
- 第七 腹運動
- 第八 軀幹側方運動
- 第九 懸垂運動
- 第十 跳躍運動
- 第十一 呼吸運動

但シ以上ハ教授ノ順序ニアラズ

第一、下肢運動

下肢及腰帶諸筋ニ依ル運動ニシテ、其關節ノ運動ヲ自由ナラシメ、且之ヲ發育セシムルヲ目的トス

下肢ハ全身中最モ多數ノ筋肉ト長大ナル筋肉トヲ有シ、且心臟ヲ去ルコト最モ遠ク、而カモ血管ノ容積ハ比較的長大ナルヲ以テ、此部分ノ運動ヲ行フトキハ血液ヲ末梢ニ誘導シ、全身血液ノ循環ヲ促進スルノ效大ナリ、故ニ教授ノ初メニ用ヒテ準備トナスベク、又其終ニ用ヒテ整理トナスニ適スルモノトス、之レヲ約言スレバ

下肢運動

準備運動 || 常ノ状態ヨリ沈ミタルヲ勵マス  
全身整理 || 強烈ナル状態ヨリ身心ヲ鎮靜ス

下肢運動ノ種類左ノ如シ

運

動

始メノ姿勢

號

令

八	前(後)歩	同	何歩前(後)へ進メ
七	屈膝足前出	手	左(右)膝ヲ屈前ニ出セーダセ
六	足前(後)出	同	(一)左(右)足ヲ前(後)ニ出セーダセ (二)足ヲモトへ(ナホレ)
五	足斜前(後)出	同	(一)左(右)足ヲ斜前(後)ニ出セーダセ (二)足ヲモトへ(ナホレ)
四	側歩	同	何歩左(右)へ進メ
三	足左(右)出	同	(一)左(右)足ヲ左(右)ニ出セーダセ (二)足ヲモトへ(ナホレ)
二	脚左右開	同	(一)脚ヲ左右ニ開ケー開ケ (二)脚ヲモトへ(ナホレ)
一	足尖開閉	直立、手腰直立	(一)足尖ヲ合ハセーアハセ (二)足尖ヲ開ケー開ケ(開ケ又ハナホレ)

九	擧踵	直立、閉足直立、開脚直立 足斜(前)(後)出直立 手腰直立、屈臂直立 手頸直立、臂側(上)伸直立	(一)踵ヲ擧ゲーアゲ (二)踵ヲ下ロセーオロセ(又ハナホレ)
一〇	擧踵半屈膝	直立、閉足直立、開脚直立 足斜(前)(後)出直立 手腰直立、屈臂直立、手頸直立 臂側(前)(上)伸直立	(一)踵ヲ擧ゲーアゲ (二)膝ヲ半バマゲーマゲ (三)膝ヲ伸バセー(ノバセ) (四)踵ヲオロセ
一一	擧踵屈膝	直立、閉足直立、手腰 直立、屈臂直立、臂 前(側)(上)伸直立	(一)踵ヲ擧ゲーアゲ (二)膝ヲ屈ゲーマゲ (三)膝ヲ伸バセー(ノバセ) (四)踵ヲオロセ
一二	屈膝擧股	直立、閉足直立 手腰直立、手頸直立 臂側(前)(上)伸直立	(一)左(右)膝ヲ屈ゲ股ヲ擧ゲーアゲ (二)足ヲモトへ(ナホレ)

一三	脚前(側)(後)擧	同	(一)左(右)脚ヲ前(左)(右)(後)ニ擧ゲイアゲ (二)脚ヲモトヘ(ナホレ)
一四	脚前伸	同	(一)左(右)足ヲ前ニ伸バセーノバ (二)足ヲモトヘ

號令

- 一、足先ノ開閉  
 一、足尖を合せ——合せ  
 二、足尖を開け——開ケ

- (一)少シク足尖ヲアゲ踵ヲ軸トシテ足尖ヲ内方ニ閉鎖ス  
 (二)足先ヲ開キテ元位ニ復ス

號令

- 一、足を左右に開け——開ケ(一、二)  
 二、足を——元へ(一、二)

- (一)ノ(一)足尖ノ方向ヲ變ズルコトナク、正シク左足ヲ左方一足ノ距離ニ

踏ミ出ス

- (一)ノ(二)同方法ヲ以テ右足ヲ右方ニ踏ミ出シ、體重ヲ兩足ニ等シク支フ  
 (二)ノ(一)左足ヲ(二)ノ(二)右足ヲ元位ニ復ス

號令

- 一、左(右)足を左(右)に出せ——出セ  
 二、足を——元へ

- (一)足ヲ左右ニ開クトキノ第一動ニ同シ  
 (二)足ヲ元位ニ復ス

四、側歩

- 號令 一、何歩左(右)へ——進メ

示サレタル歩數丈左(右)方へ行キテ停止ス但一足ニ擧動ヲ以テ行フ

五、足斜前(後)出

號令

- 一、左(右)足を前(後)に出せ——出セ  
 二、足を——元へ

(一)左(右)ヲ足ノ長サノ一倍半乃至二倍丈前(後)ト側方トノ中央、即四五度ノ方向ニ踏ミ出シ、體量ヲ等シク兩足ニ支フ、兩肩ノ方向ヲ變セズ  
 (二)足ヲ元位ニ復ス

六、足ノ前(後)出

號令

- 一、左(右)足を前(後)に出せ——ダセ
- 二、足を——元へ

(一)左(右)ヲ足ノ長サノ一倍半乃至二倍丈ケ前(後)ニ出シ、兩足ニテ體量ヲ等シク支へ、體ハ正面ヲ向キ其肩ヲ出サザル様ニスベシ  
 (二)足ヲ元位ニ復ス

七、屈膝足前出

號令

- 一、左(右)膝を屈げ前に出せ——ダセ
- 二、足を——元へ

(一)左(右)膝ヲ屈グ其足ヲ充分屈シテ前ニ踏ミ出シ、其膝頭ト足尖トハ同一垂線上ニ在ル如クシ、後トナル足ハ踵ヲアゲ又ハ屈セザルヲ要ス、而

シテ上體ヲ前ニ傾ク可カラス

(二)足ヲ元位ニ復ス

此運動ハ足ヲ後方ニ出シテ行フヲ得然ルトキハ(左(右)膝を屈げ右(左)足を後に出せ——ダセ)ノ號令ヲ下ス

八、前(後)歩

號令 何歩前(後)へ——進メ

示サレタル歩數ダケ左足ヨリ前(後)ニ出テ停止ス

九、舉 踵

號令

- 一、踵を舉げ——アゲ
- 二、踵を——オロセ

(一)兩踵ヲ密着シタルマ、出來得ル丈ケ高く上グ  
 (二)輕ク兩踵ヲ下ロス

一〇 舉踵半屈膝

號令 一、踵を舉げ——アゲ

- 二、半ば膝を屈げ——マゲ
- 三、膝を——ノバセ
- 四、踵を——オロセ

- (一) 舉踵(一)ニ同ジ
- (二) 膝ヲ直角ニ屈ゲテ足先ノ方向ニ向ケ、兩踵ヲ接ス
- (三) (一)ノ姿勢ニ復ス
- (四) 踵ヲ下降ス

一一、舉踵屈膝

號令 一、踵を舉げ——アゲ

- 二、膝を屈げ——マゲ
- 三、膝を——伸セ
- 四、踵を——下ロセ

- (一)(二)(三)(四)ハ舉踵半屈膝ニ同ジ
- (二) 膝ヲ十分屈ゲテ、臀部ヲ踵ニ接セシメ上體ハ前屈セザル様眞直ニ保ツ

ベシ、兩膝ハ少シク離スモ可トス

一二、屈膝舉股

號令 一、左(右)膝を屈げ股を舉げ——アゲ

- 二、足を——元へ

- (一) 左(右)膝を屈ゲ股ヲ十分高ク上ゲ、膝ヲ足尖ノ方向ニシ、足頸ヲ伸バシテ足尖ヲ下ゲ脚ヲ垂直ニス
  - (二) 脚ヲ足尖ヨリオロシテ元位ニ復ス
- 此運動ハ幼年ノ兒童ニ課スルニハ一脚ヲ一舉動ニ行フヲ可トス

一三、脚前(側)(後)舉

號令 一、左(右)脚を前(左)(右)(後)に舉げ——アゲ

- 二、脚を——元へ

- (一) 左(右)脚ヲ示サレタル方向ニ、足尖ヲ下ゲテ伸シタルマ、高ク舉グ、何レノ方向ニ舉グルモ上體ハ眞直ニ保チ屈セザルヲ要ス
- (二) 脚ヲ元位ニ復ス



此運動ハ一脚ヲ一舉動ヲ行フヲ得、然ルトキハ左ノ號令ヲ下ス（脚ヲ前ニ振ル運動——始メ）而シテ運動ヲ止ムルニハ「ヤメ」ト號令ス

一四、1脚前伸

號令 一、左（右）脚を前に伸ばせ——ノバセ（一、二）

二、脚を——元へ

（一）ノ（一）左（右）膝ヲ屈ゲ股ヲ稍々水平ニス（一）ノ（二）膝ヲ前方ニ伸バシ足尖ヲ下グ

（二）脚ヲ伸シタルママ元位ニ腹ス

2脚後伸

號令 一、脚を後とに伸ばせ——伸バセ（一、二）

二、脚を——元へ

（一）ノ（一）脚前伸ノ第一動ニ同ジ（一）ノ（二）脚ヲ伸ハシツ、後方ニ強ク伸バシ足尖ニ力ヲ入レ脛ヲ十分伸バス

（二）ノ（一）ハ（一）ノ（一）ノ姿勢ニ復ス（二）ノ（二）元位ニ復ス

以上下肢運動ハ最初矯正的ニ行ヒ次ニ左右交互ニ練習スルハ勿論、稍々習熟ノ後ハ左右交互ニ連續的ニ行ハシムルヲ可トス、而シテ之ヲ連續的ニ行ハシムルニハ其運動名ヲ告ゲ教師ハ模範ヲ以テ其速度等ヲ知ラシメ、然ル後用意——「始メ」ノ號令ヲ下シ「止メ」ノアルマテ連續的ニ行ハシムルヲ可トス

第二、平均運動

平均運動ハ主トシテ下肢ニヨリテ行ハル、運動ナリト雖モ其作用ハ精神ト身體トノ調和運動ナリ、而シテ強キ運動後ニ於テ姿勢ヲ正シ優美ニ行フヲ旨トスルヲ以テ、自然胸廓ヲ擴張シ背筋ヲ働カシムルニヨリ胸腔及腹腔内、諸機關ノ作用ヲ旺盛ナラシムルモノトス  
平均運動ノ種類左ノ如シ

一	舉脚（左）右回轉	脚前（側）（後）舉	左（右）脚ヲ左（右）（後）（前）ニ廻ハセ—マハセ
二	徐步	直立、行進中手腰直立	（一）徐歩—進メ （二）全體—止マレ

三 足尖行進	同	(一)踵ヲ上ゲテアゲ (二)前ヘ一進メ (三)全體一止レ
四 平均臺上諸行進	直立 臂側伸直立、手腰直 立、臂上伸直立	(一)上ホレ (二)前ヘ進メ (三)下リヨ

一、舉脚回轉

號令

- 一、左(右)脚ヲ右(後)(前)に回はせ——マハセ(一、二)
- 二、脚を——元へ

始メノ姿勢トシテ左(右)脚ヲ前(側)(後)ニ舉ゲ置キ然ルノチ左ノ運動ヲ行ハシムヘシ

- (一)ノ(一)徐カニ左(右)脚ヲ舉脚ノマ、左(右)(後)方ニ移轉ス
- (二)ノ(二)始メノ姿勢ニ復ス
- (三)直立姿勢ニ復ス

二、徐歩

號令

- 一、<sup>オツアシ</sup>徐歩——進メ
- 二、分隊——止マレ

- (一)行進ノ要領ニ從ツテ左足ヲ踏ミ出シ、體重ヲ全ク之レニ托シ後ナル右足尖ヲ下ケ地ニ著ク、此ノ時十分胸ヲ擴張シ頭ヲ後方ニ引キ姿勢ヲ正ス
- 次ニ右足ヲ徐カニ前ニ出シ左足ノ要領ニ從ツテ行進ス
- (二)後トノ足ヲ前ナル足ニ引キ著ケテ停止ス

三、足尖行進(趾頭行進)

號令

- 一、踵をあげ前へ——進メ
- 二、分隊——止レ

- (一)舉踵姿勢ニテ徐カニ左足ヨリ踏ミ出シ一步毎ニ全身ノ平均ヲトリ、左右足交互ニ行進ス
- (二)後ナル足ヲ前足ニ合セ兩足尖ニテ體重ヲ平等ニ支ヘテ直立シ而ル後チ踵ヲ下ス

四、平均臺上行進

イ 徐步行進

號令 (一)上ホレ (二)徐步行進——進メ (三)下リヨ

(一)平均臺ノ一端ヨリ他端ニ向ヒ左足ヨリ上ホル

(二)徐歩ノ要領ニ從ツテ前端ニ達ス

(三)跳躍ノ要領ニ從ツテ跳下ス

ロ 脚前伸行進

號令 (一)上ホレ (二)交互脚を前に伸はし前へ——進メ(三動) (三)下リヨ

下リヨ

(一)(三)ハ徐步行進ノトキニ同シ

(二)脚前伸ノ要領ニヨリテ行進ス

ハ 脚前後振行進

號令 (一)上ホレ (二)足を前後に振り前へ——進メ(一、二、三、四)

(三)下リヨ

(一)(三)前ニ同シ

(二)ノ(一)左(右)足ヲ伸ハシタルマ、前ニ舉グ、(二)ノ(二)左(右)ヲ伸シタルマ、後方ニ振ル、(二)ノ(三)又其足ヲ前方ニ振ル、(二)ノ(四)其足ヲ徐歩ノ要領ニヨリ前ニ踏ミ著ク、斯クノ如ク左右足交互ニ前進シテ他端ニ至ル

ニ 屈膝行進

號令 (一)上ホレ (二)交互膝ヲ屈ゲ前へ——進メ (三)下リヨ

左(右)足ヲ伸シタルマ、平均臺側ニ添へ前ニ出スト同時ニ右(左)膝ヲ屈ゲ次ニ其足ヲ伸バスト同時ニ前ナル足ヲ臺上ニ踏ミツケ、體重ヲ全ク之レニ托ス、斯ノ如ク左右交互ニ前進スルモノトス

右ノ外下肢運動中、舉踵、舉踵半屈膝、(屈膝)、屈膝舉股及脚前(側)(後)舉等ノ諸運動ハ徐カニ之ヲ行ヒ初歩ノ平均運動トシテ行フヲ可トス

第三、上肢運動

上肢及肩帶ノ諸筋ニヨル運動ニシテ其目的ハ上肢及肩帶ノ關節ヲ自由ニ

シ、其部ヲ發育セシメ、且胸廓ヲ擴張シ、内臟諸器官ノ作用ヲ旺盛ナラシム

上肢運動ノ種類左ノ如シ

運動	始メノ姿勢	號	令
一 屈 臂	直立、開脚閉足直立 足斜前(後)出直立	(一) 臂ヲ屈ゲーマゲ (二) 臂ヲ下ニ伸バセーノバセ	
二 臂左右(上)前伸	同	(一) 臂ヲ左右(前)(前ヨリ上)ノバセ (二) 臂ヲ下ニ伸バセーノバセ (又) 臂ヲ下ロセーオロセ(ナホレ)	
三 臂左右前(上)舉	同	(一) 臂ヲ左右(前)(前ヨリ上)ノバセ (二) 臂ヲ下ロセ(ナホレ)	
四 臂 前 屈	直立、開脚直立、閉足直立 足前(後)出直立、臂側伸直立	(一) 臂ヲ前ニ屈ゲーマゲ (二) 臂ヲモトヘ(ナホレ)	
五 臂左右開(振)	臂 前 屈	(三) 臂ヲ左右ニ開(振)レーヒラ	

五 臂左右開(振)	臂 前 屈	(三) 臂ヲ左右ニ開(振)レーヒラ
-----------	-------	-------------------

一、屈臂(第七圖)

第七圖

號令 一、臂を屈げ——マゲ

二、臂を——元へ

(一) 上臂ヲ動スコトナク、前臂ヲ體ニ近ク屈ゲテ肩側ニ至ラシメ、拇指ヲ内ニシ其他ノ四指ヲ少シク屈ゲ、指尖ヲ肩側ノ上ニフレシメ、而テ肩及肘ヲ後下ニ引キ十分胸廓ヲ擴張スヘシ  
指尖ノ肩側ニ觸ル、コト能ハサルモノハ肩ニ相向ハシムヘシ

(二) 體ニ近ク兩臂ヲ下ニ伸バス



(正面)



(側面)

注意 初學者ニハ緩徐ニ輕ク教師ト共ニ行ハシメ、漸次速度ヲ早メ最後ニハ單ニ號令丈ニテ行ヒ得ルニ至ラシムヘシ

二、臂左右(上)(前)伸

直立姿勢ヨリ行フト屈臂姿勢ヨリ行フトノ二方法アリ、説明ヲ簡單ニセン爲メ左ニ屈臂姿勢ヨリ行フトモノトシテ説明セン

イ(一)臂ヲ左右ニ伸ス (二)臂を——元へ

號令 臂を左右に伸ばせ——ノバセ

(一)臂ヲ前ニ出シ或ハ上ニアゲザル様、正シク側方ニ兩肘ヲ伸バシ肩ノ高サト等シクシ、少シク後方ニ引キ手指ハ密著シ掌ヲ下ニスベシ

(二)始メノ屈臂姿勢ニ復ス

ロ(一)臂を上(前)に伸ばせ——伸バセ (二)臂を——元へ

(一)兩臂ヲ急速ニ上(前)ニ伸バシ、手頭ヲマゲザル様四指ヲ伸バシテ密著セシメ手掌ヲ相對向セシム、但兩臂ハ肩幅ヨリ稍々廣クスベシ

(二)臂ヲ屈シテ始メノ姿勢ニ復ス

注意 臂ヲ頭上ニ伸バセシトキハ臂及頭ヲ前ニ傾ケ、又ハ腹ヲ前ニ出サザル様注意スベシ、又臂ヲ前ニ伸バシタルトキ肩ヲ前ニ出シ胸廓ヲ壓迫セザルヲ要ス

三、臂左右(前)(上)舉

イ 臂左右舉

號令 (一)臂を左右に舉げ——アゲ (二)臂を——元へ

(一)兩臂ヲ伸バシタルマ、左右ニ舉ゲ、掌ヲ下ニ向ケ肩ノ高サニテ水平ニス

(二)兩臂ヲ活潑ニ下ス

ロ 臂前(上)舉

號令 (一)臂を前(上)に舉げ——アゲ (二)臂を——元へ

(一)兩臂ヲ速カニ肩幅ヨリ少シ廣ク前(上)ニ舉ゲ掌ヲ對向セシム、其要領ハ臂ヲ前(上)ニ伸バシタルトキニ同ジ

(二)速カニ兩臂ヲ下シテ舊位ニ復ス

四、臂前屈(第八圖)

號令 (一)臂を前に屈げ——マゲ (二)臂を——元へ

(一)上臂ヲ側方肩ノ高サト等シク水平ニアゲツ、下臂ヲ體ニ近ク上ゲテ體前ニ屈ゲ、手首ヲ屈グルコトナク、手ヲ下臂ト一直線ニシ掌ヲ下方ニ向ケ、肘ヲ少シク後方ニ引キテ胸ヲ張ルベシ  
但初歩ノモノニハ臂左右舉ノ姿勢ヨリ行ハシムルヲ可トス



第八圖

五、臂左右開(振)

號令 一、臂を左右に開け——開ケ(或ハ振レ) (二)臂を——元へ

(一)臂ヲ強ク左右肩ノ高サニ開キ掌ヲ下ニ向ク

(二)臂ヲ元位(臂前屈)ニ復ス

連續シテ行ハシメンニハ「臂ヲ左右ニ振ル運動始メ」ノ號令ヲ下ス然ルトキハ左右ニ開クハ強クシ前屈ノトキハ弱ク行ハシムベシ

第四 呼吸運動

體操ニ於ケル呼吸運動ハ上肢、下肢及頭ノ運動ト共ニ深キ靜カナル呼吸ヲ行フモノニシテ、呼吸及血液循環ヲ整理シ、精神及身體ヲ平常狀態ニ復セシメ兼ネテ胸廓ヲ擴張シ、肺臟ヲ強健ナラシムルノ效アリトス、而テ強キ運動後ニ於テ行フベキモノニシテ、呼吸ヲ旺盛ナラシムル目的ニテ課スルモノニアラズ

呼吸運動ノ簡單ナルモノヲ舉グレバ左ノ如シ

- 1 臂左右舉
- 2 臂左右舉ト舉踵
- 3 頭ノ後屈
- 4 頭ノ後屈ト臂左右舉
- 5 頭ノ後屈ト臂ノ外轉
- 6 臂ノ上舉(側上舉)
- 7 臂上舉、側下(從來ノ整容法)

直立ニテ

右諸運動ノ號令ハ頭及上肢運動ノ夫レニ準ズベク、而シテ之ニ「徐カニ」ノ告諭ヲ與フカ、又呼吸運動タルコトヲ告ゲテ徐カニ行ハシムルモノトス又呼吸ハ常ニ鼻腔ニテ行ハシムルヲ可トス

第五 頭ノ運動

頸部諸筋ニ依ル運動ニシテ、頸ノ運動ヲ自由ニシ、其ノ諸筋ヲ發育セシメ以テ頭ヲ正シク保チ、且胸廓ヲ擴張シ腦ノ血液循環ヲ整理スル效アリ、頭ノ運動ハ準備運動トシテ行ヒ、又姿勢矯正ノ爲メ隨時之ヲ行フモノトス其運動ノ種類左ノ如シ

運動	始メノ姿勢	號令
一 頭ノ後(前)屈	直立、手腰直立	(一) 頭ヲ後(前)ニ屈ゲーマゲ (二) 頭ヲモトヘ(ナホレ)
二 頭ノ左(右)轉	同	(一) 頭ヲ左右ニマハセーマハセ (二) 頭ヲモトヘ(ナホレ)

三 頭ノ左(右)屈	同	(一) 頭ヲ左(右)ニ屈ゲーマゲ (二) 頭ヲモトヘ(ナホレ)
-----------	---	------------------------------------

一、頭ノ前(後)屈

號令 一、頭を後(前)に屈げ——マゲ

二、頭を——元へ

(一) 靜カニ頸ヲ引キツ、頭ヲ後(前)方ニ出來得ル丈強ク屈グ、同時ニ背筋ヲ收縮シ胸ヲ張り肩ヲ後方ニ引ク、(呼吸ヲ伴ハセテ行フコトアルベシ)  
(二) 頭ヲ徐カニ元ニ復ス

二、頭ノ左(右)轉

號令 一、頭を左(右)に回はせ——マハセ

二、頭を——元へ

(一) 兩肩ヲ動搖セシムルコトナク、靜カニ頭ヲ左(右)ニ廻ハス  
(二) 頭ヲ徐カニ元ニ復ス

三、頭ノ左(右)屈

號令 一、頭を左(右)に屈げ——マゲ

二、頭を——元へ

(一)頭ヲ十分左(右)ニ曲グ

(二)頭ヲ元位ニ復ス

第六 胸ノ運動

胸ノ運動ハ十分肩及頭ヲ後方ニ引キ背筋ノ收縮ニヨリ、胸筋ヲ伸張スルニ在リ、故ニ胸廓ヲ擴張シ脊柱彎曲ヲ防ギ、兼ネテ腹筋ヲ強クシ、又呼吸循環及消化ノ作用ヲ旺盛ナラシムル效アリ  
胸ノ運動ノ種類左ノ如シ

運動	始メノ姿勢	號令
一 上體後屈	足前出直立、閉脚直立、直立 閉足直立、臂側伸直立、手腰 直立、臂上伸直立	(一)上體ヲ後ニ屈ゲ——屈ゲ (二)上體ヲ——モトへ

二	手支持上體後屈 (助木水平棒等)	臂上伸ニテ閉脚直立 又ハ閉足直立、上體後屈	(一)カカレ (二)踵ヲアゲ (三)踵ヲオロセ (四)上體ヲオコセ
---	---------------------	--------------------------	---

一、上體ノ後屈(第九圖)

號令 一、上體を後に屈げ——マゲ

二、上體を——オコセ(又ハモトへ)

(一)腰ヲ屈スルコトナク頭ヲ内ニ引キ體ノ上部ヲ後ニ屈ゲ、頸椎及胸椎ノ上部ヲ弓形ニシ肩ヲ後ニ引キ胸ヲ前ニ張  
第九圖  
リ出ス

(二)元位ニ復ス

二、手支持上體後屈

肋木又ハ水平棒等ニ背シテ立タシメ、所  
要ノ號令ヲ下シ臂ヲ上ニ伸バシテ器械ヲ握ラシメ、姿勢ヲ正シテ後ヲ踵ヲ





上ゲシメ、臂ヲ伸張シ腰ヲ引キテ十分胸ヲ反ラシム

第七 背ノ運動

背部諸筋ニ依ル運動ニシテ其諸筋ヲ發育セシメ、以テ頭及胸部ノ位置ヲ正シクシ、脊椎ヲ眞直ナラシメ胸廓ヲ擴張スル效アリ  
背ノ運動ノ種類左ノ如シ

運動	始メノ姿勢	號	令
一 上體前屈	閉脚、直立、閉足、手腰、屈臂 臂前屈、手頸、臂側(上)伸、 手腰開脚	(一) 上體ヲ前ニ屈ゲーマゲ (二) 上體ヲオコセーオコセ	
二 屈膝足前(後)出 上體ノ前倒	直立、閉足、手腰、屈臂、臂前 屈、臂上(側)伸、手頸等	說明ノ部ニアリ	
三 伏臥上體後屈	腰掛上伏臥足支持ニテ手腰 (屈臂、臂上(側)伸)	(一) 上體ヲ後ニ屈ゲーマゲ (二) 上體ヲ元へ	
四 左(右)屈膝上 右(左)脚後舉上 體前倒	閉足、手腰、屈臂 臂側(上)伸	(一) 左(右)膝ヲ屈ゲ上體ヲ前ニ 倒シ右(左)足ヲ舉ゲーアゲ	

一、上體前屈(第十圖)

號令

一、上體を前に屈げ——屈ゲ  
二上體を——起せ(元へ)

第十圖

(一) 胸ヲ張り頭ヲ後ニ引キ、十分背筋ヲ收縮セシメツ、徐カニ上體ヲ前ニ傾ク、而テ前屈ノ程度ハ初歩ノ内ハ少ナクシ、進ムニ從ツテ次第ニ其度ヲ多クスベシ



(二) 上體ヲ前ニ屈スルトキヨリ少シク早く元位ニ復ス

二、屈膝足前(後)出上體ノ前倒(第十一圖)

號令

一、(左)左(右)膝をまげ足を前に出し上體を前に倒せ——倒セ  
(右)左(右)膝をまげ右(左)足を後に出し上體を前に倒せ——

倒セ

(一) 足を——元へ

(二) (左)左(右)膝ヲ屈ゲ前ニ出シ、其足ヲ足ノ長サノ約三倍半乃至四倍ノ

トコロニ踏ミ著ケ、右(左)脚ヲ十分伸バシ、上體ヲ前ニ倒シ、右(左)脚即後ナル脚ト一直線ヲナサシメ、體重ハ主トシテ屈膝セシ足ニテ支フ

第十一圖



(一)(ろ)左(右)膝ヲ屈シ上體ヲ前ニ傾ケ、右(左)足ヲ後方ニ出ス、其要領(い)ニ同ジ  
右要領ニ準ジ足ヲ斜前(後)ニ出シテ行フコトヲ得、然ルトキハ前運動ノ號令ニ斜ニノ號令ヲ加フ

三、伏臥上體後屈(第十二圖)

號令 一、伏、セ

二、上體を後に屈げ——マゲ

三、上體を——起セ(元へ) 四、立、テ

(一)伏臥姿勢ヲトル、基本姿勢參照スヘシ

(二)肩及首ヲ後ニ引キ、胸ヲ十分前ニ張り、出來得ル丈上體ヲ起ス

(三)元位ニ復ス (四)直立姿勢ニ復ス

生徒ヲ奇數生ト、偶數生トニ分チ、奇數生ノ行フトキハ、偶數生ヲシテ其足ヲ支ヘシメ、次ニ交代シテ行フモノトス

四、左(右)屈膝右(左)脚後舉上體前倒

號令 一、左(右)膝を屈げ上體を前に倒し右(左)足を

舉げ——アゲ

二元へ

第二十圖



(一)上體前屈ノ要領ニ從ツテ、上體ヲ徐カニ前ニ屈グルト同時ニ左(右)膝ヲ十分屈ゲ、右(左)足ヲ後ニアゲ、殆ンド體ヲ水平ニ保チ、頭及足ヲ出來得ル丈高ク舉グ  
(二)元位ニ復ス

第八 腹ノ運動

腹ノ運動ハ主トシテ直腹筋ヲ動作セシムル運動ニシテ、此ノ筋ヲ發育セシメ、内臟器官ノ位置ヲ正シ、血液ノ循環ヲ盛ンニシ、消化ヲ助ケ且老廢物

ノ排除ヲ完全ナラシムル效アリ  
 幼年者ハ胸廓未ダ強固ナラザル爲メ、強キ腹部ノ運動ハ課セザルヲ要ス、  
 屈膝舉股、脚上舉等ノ運動ヲ以テ、之レニ代用スルヲ可トス、青年者ト雖  
 ドモ強大ナル腹筋ヲ要スベキ、懸垂、攀登、跳躍等ノ運動ヲ行フ際ニハ準  
 備トシテ先ヅ輕易ナル腹部ノ運動ヲ課スル可トス  
 腹運動ノ種類左ノ如シ

運動	始メノ姿勢	號	令
一 上體後倒	足前出直立、膝立姿勢、腰掛姿勢ニテ手腰、屈臂、臂上伸	(一) 上體ヲ後ニ倒セータホセ (二) 上體ヲ起セー起セ	
二 臂立伏臥 (腰掛或ハ床上)	直 立	(一) 臂立—伏セ (二) 立テ	
三 倒立	足前出臂上伸直立	(一) 倒立—立テ (二) ナホレ	

四 仰臥、上體前屈	腰掛上或ハ床上ニテ仰臥足支持手腰	(一) 上體ヲ起セー起セ (二) 體ヲ—元へ
五 仰臥脚上下	腰掛又床上ニテ仰臥肩支持	(一) 脚ヲアゲ—アゲ (二) 脚ヲ元へ

一、上體ノ後倒

號令 一、上體を後に倒せ—倒セ

二、上體を起せ—起セ(元へ)

(一) 頭及肩ヲ後ニ引キ、徐カニ上體ヲ後ニ倒ス、脚前出ノトキハ後トナル  
 足ヲ少シク屈スベシ  
 (二) 上體ヲ元位ニ復ス

二、臂立伏臥

號令 一、臂立—伏セ(一、二)

二、立テ

(一)ノ(一)踵ヲアゲ膝ヲ屈シ、兩手ヲ足尖ヨリ前方一尺程隔テ指端ヲ少シク内方ニ向ケテ地上ニ著ク  
 (一)ノ(二)兩脚ヲ後方ニ伸バシ、兩足尖ヲ地ニツケ、頭ヨリ踵マデヲ一直線ニ保ツ、(此姿勢ニ於テ臂ノ屈伸運動ヲ課スルヲ可トス)  
 (二)前ノ反對ニ元位ニ復ス

三、倒立

號令 一、倒立——立テ 二、元へ

(一)片足ヲ後方ニ引キ兩手ヲ地上ニツケ、兩脚ヲ後方ヨリ上ゲ、臂ニテ體重ヲ支へ、頭ヲ十分アゲ、背部ヲナルベク弓形ニ反ラスベシ  
 (二)元位ニ復ス

四、仰臥上體前屈(第十三圖)

號令 一、仰むけ(一、二、三) 二、上體起せ——起セ

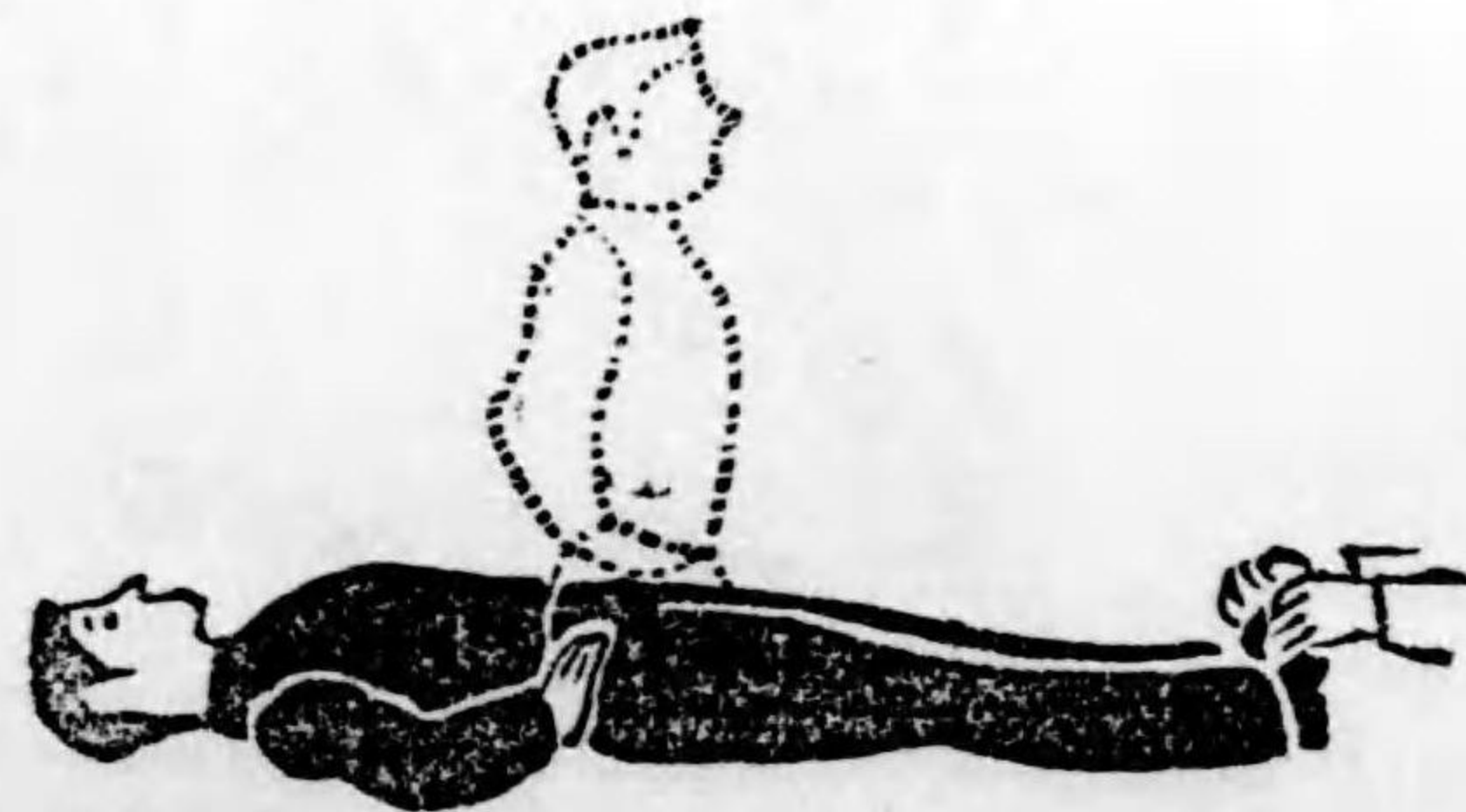


圖 三十 第

三、體を元へ

四、立テ

(一)仰臥基本姿勢ヲトラシム、而シテ他生若クハ器械ニテ足ヲ支持ス  
 (二)上體ヲ眞直ニ起ス、此際胸部ヲ壓迫セザル様頭及肩ヲ引キ胸ヲ張ルベシ、  
 (三)體ヲ元位ニ復ス  
 (四)仰臥ト反對ノ順序ヲ以テ起立ス

五、仰臥シテ脚上下

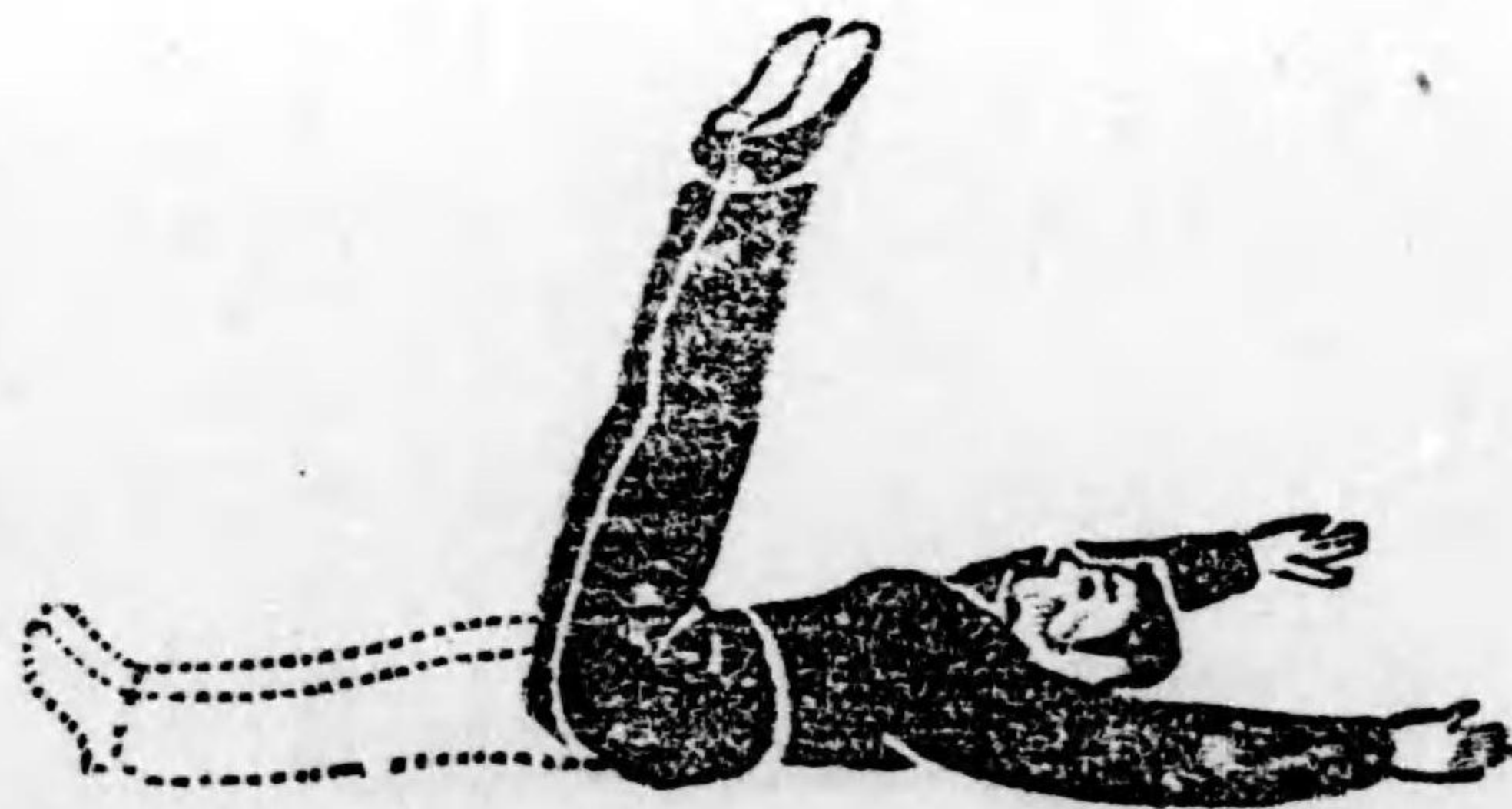
(第十四圖)

號令 一、脚を舉げ——アゲ

二、脚を——元へ

(一)前運動ニ準ジ、仰臥姿勢ヲトラシメ、兩脚ヲ徐カニ舉ゲテ殆ント垂直ニス、(舉脚ハ最初ニアリテハ左右交互ニナスヲ可トス)

圖 四十 第



(一)徐カニ兩脚ヲ元位ニ復ス

第九 軀幹側方運動

此運動ハ軀幹ヲ左右ニ捻轉シ、又ハ左右ニ屈曲スルモノニシテ、主トシテ斜腹筋、横腹筋及腰部諸筋ヲ動作セシムルモノニテ、其諸筋ヲ發育セシメ脊柱ノ轉向及側屈ヲ自由ナラシメ、脊椎ヲ正シ消化、循環、排泄ノ作用ヲ促進スルノ效アリ、又上體左右屈ニ於テハ交互ニ肋骨ヲ舉上スルニ依リ、懸垂運動ノ如ク胸廓ヲ擴張スルモノトス  
軀幹側方運動ノ種類左ノ如シ

運動	始メノ姿勢	號令
一 上體左(右)轉向	閉足直立、足斜前出、閉脚 直立ニテ屈臂、手頭臂上 伸、足斜前出	(一)上體ヲ左(右)ニマハセーマ (二)上體ヲ前ニマハセ(又ハ上 體ヲモトヘ)
二 上體左(右)屈	兩脚直立、閉足直立、閉足 前出直立ニテ手頭、屈臂、手 頭、臂、上伸、片手腰片手頭	(一)上體ヲ左(右)ニ屈ゲーマゲ (二)上體ヲオコセ(又ハ上體モ トヘ)

三 側 臥	臂 立 伏 臥	(一)左(右)臂立横ニ伏セーフセ (二)元へ
-------	---------	---------------------------

一、上體左(右)轉向

號令 一、上體を左(右)に廻はせ——廻セ

二、上體を——元へ

(一)上體ヲ徐カニ左(右)ニ出來得ル丈廻轉ス、此際肩、頭及胸ノ位置ヲ正シク保チ且腰椎ヲ折ラザル様ニ注意スベシ

(二)上體ヲ徐カニ元位ノ復ス

二、上體左(右)屈

號令 一、上體を左(右)に屈指——マゲ

二、上體を——元へ

(一)上體ヲ正シク左(右)方へ徐々ニ屈シ、脊椎全部其ノ方向へ弧狀ニ曲グベシ

(二)元位ニ復ス

三、側臥(臂立伏臥姿勢ヨリ)

號令 一、左(右)臂立横に伏せ——伏セ

二、元へ

(一)右(左)向ヲ爲シ、左(右)手ヲ伸バシタルマ、體ノ左(右)側ヲ下ニシテ左(右)手ト左右足ノ外側ニテ體ヲ支へ、兩脚ヲ揃ヘテ伸バシ、體ノ全部ヲ真直ニス、此姿勢ニ在リテ上ナル脚ノ上下運動ヲ課スルヲ可トス  
(二)元位ニ復ス

第十 懸垂運動

上肢ニテ器械ニ懸垂シ、又ハ懸垂姿勢ニテ諸種ノ運動ヲ行フモノニシテ胸廓ヲ擴張シ、筋力ヲ强健ニシ身體ヲ輕捷ナラシメ、活潑勇敢ノ氣象ヲ養フヲ目的トス  
懸垂運動ノ種類左ノ如シ

運動	器械	號令
一 懸垂直立ニ於ケル屈臂舉踵	水平棒 其他	(一)カカレ (二)一臂ヲ屈ゲ踵ヲアゲアゲ (三)踵ヲオロセ
二 同上及伸臂屈膝	同	(一)カカレ (二)一臂ヲ屈ゲ踵ヲアゲアゲ (三)一膝ヲ屈ゲ臂ヲ伸バセ (四)二臂ヲ屈ゲ膝ヲ伸バセ (五)踵ヲオロセ
三 前方斜懸垂	同	(一)斜メニ前ニカカレ (二)カカレ (三)モトヘーモトヘ
四 後方斜懸垂	同	(一)斜メニ後ニカカレ (二)カカレ

九	八	七	六	五	
懸垂振動 (左右及前後)	兩側懸垂	片逆手懸垂	逆手懸垂	懸垂	
水平棒、鐵棒並行水平棒等	並行水平棒、橫梯等	同	同	水平棒、鐵棒等	
(イ)懸垂一カカレ (ロ)懸垂左右ニ振レ一始メ (ハ)止メ (ニ)脚ヲモトヘ	(イ)兩側懸垂一カカレ (ロ)下リヨ	(イ)左(右)逆手懸垂一カカレ (ロ)下リヨ	(イ)逆手懸垂一カカレ (ロ)下リヨ	(イ)懸垂一カカレ (ロ)下リヨ	(ニ)モトヘ一モトヘ

一五	一四	一三	一二	一一	一〇
懸垂ニ於ケル脚 舉	臂立懸垂	懸垂轉向橫行	片逆手懸垂 轉向橫行	兩側懸垂移行	懸垂橫行 (伸臂及屈臂)
助木、水平棒、鐵棒吊環等	水平棒、鐵棒、並行水平棒等	同	水平棒、鐵棒等	並行水平棒、橫梯斜梯等	同
(一)脚ヲ前ニ舉ゲ一アゲ (二)脚ヲモトヘ	(イ)臂立(兩側懸垂)カカレ (ロ)下リヨ	懸垂(屈臂)轉向橫行左(右)へ 進メ一始メ	左(右)逆手懸垂 屈臂(轉向橫 行右(左)へ進メ一始メ	兩側懸垂(屈臂)片手ツ、(兩 手同時ニ) 前(後)へ進メ一始メ	懸垂振動(振動ナク)(屈臂)橫 行左(右) 進メ一始メ

一六	懸垂ニ於ケル屈膝擧股	同	(一)脚ヲ屈ゲ股ヲ擧ゲアゲ (二)脚ヲモトヘ
一七	臂及體屈伸	助木、楷梯等	(一)脚ヲ伸ハシ體ヲ前ニ屈ゲイ (二)臂ヲ屈ゲ體ヲ伸バセーノバ
一八	尻	水平棒、鐵棒等	尻上ーカカレ
一九	俯	同	俯下ーオリヨ
二〇	肘懸上	同	右(左)(兩)肘懸(振)上ーカカレ
二一	後	同	後下ーオリヨ
二二	懸垂上	同	懸垂(振)上ーカカレ
二三	振上	同	振上ーカカレ
二四	振出	並行水平棒	(イ)兩側臂立懸垂ーカカレ (ロ)前方(後方)振出ー下リヨ

二五	吊繩(吊棒)登降	吊繩、吊棒	(イ)脚掛(脚放)ーノホレ (ロ)オリヨ
二六	脚懸上	鐵棒(水平棒)	右(左)脚懸上ーカカレ
二七	脚懸振上	同	左(右)脚懸振上ーカカレ
二八	振跳	同	振跳ートベ
二九	海老上	同	海老上りーカカレ
三〇	降下	同	下リヨ
三一	轉回	同	轉回ー始メ
三二	蹴上	並行水平棒	蹴上ー上レ
三三	振込	同	振込ー下リヨ
三四	跳越(右、左、中)	水平棒	跳越ートベ

懸垂運動教授ノ注意



(一)懸垂運動ニ於テハ胸廓ヲ擴張スルヲ以テ主眼トス、故ニ其回数ヲ多ク行フヨリモ正シキ姿勢ヲ以テ行フヲ主トスベシ

(二)運動ヲ容易ニシ、姿勢ヲ矯正シ、且外傷ヲ被ラシメザル爲メ、適當ニ之ヲ幫助スルヲ要ス、又平易ノ運動ヲ以テ姿勢矯正ヲ主トスルモノヲ多人數同時ニ行ハシムル場合ニハ、生徒ヲシテ交互ニ助手タラシムベシ

幫助者ハ演習者ノ側方ニ位置シ、脚ヲ踏ミ開キ、終始其運動ヲ注意シアルヲ要ス

(三)體ヲ飛揚スルタメ脚ヲ屈シ、足尖ニテ地ヲ蹴ルヲ、踏切ト課ト、又臂ヲ伸シテ之ニ依リ體ヲ器械上ニ支持シタル姿勢ヲ臂立ト云フ

(四)運動ハ一動毎ニ活潑ニ呼唱、若クハ氣合ノ發聲ヲ附セシムルヲ常トス、然レドモ場合ニ依リ、之ヲ止メシムルモ妨ゲナシトス

(五)運動種類表中ニ號令アルヲ以テ説明ノ部ニハ一切省略ス

懸垂運動法説明

一、懸垂直立ニ於ケル屈臂舉踵

(一)稍々頤ノ高サニ裝置シタル棒ニ接シ、臂ヲ屈シ其手ヲ肩幅ヨリ少シ廣ク棒ノ上ニ置ク

(二)臂ヲ屈シ、頭ヲ後方ニ引キ、胸ヲ張り、踵ヲ舉ゲテ兩脚ヲ十分伸バス(第十五圖ノ二)

(三)元位ニ復ス

二、懸垂直立ニ於ケル伸臂屈膝

(一)(二)(五)ハ前運動(第一)ニ同ジ

(二)十分臂ヲ伸シ、膝ヲ足尖ノ方向ニ開キテ屈ゲ、足尖ト兩臂トニテ體ヲ支フ、頭ヲ真直ニシテ兩臂ノ中間ニ在ラシメ胸ヲ張ル

(四)臂ヲ屈シ膝ヲ伸バス

三、前方斜懸垂(第十五圖)

(一)肩ノ高サニ裝置シアル棒ノ前ニ、臂ノ距離ヲ以テ立ち、兩手ヲ伸バシテ棒ノ上ニ置ク、次ニ脚ヲ前方ニ振り出シ、兩踵ヲ接シテ地ニツケ、臂ヲ伸バシ體ヲ斜メニ一直線トナシ胸ヲ張ル

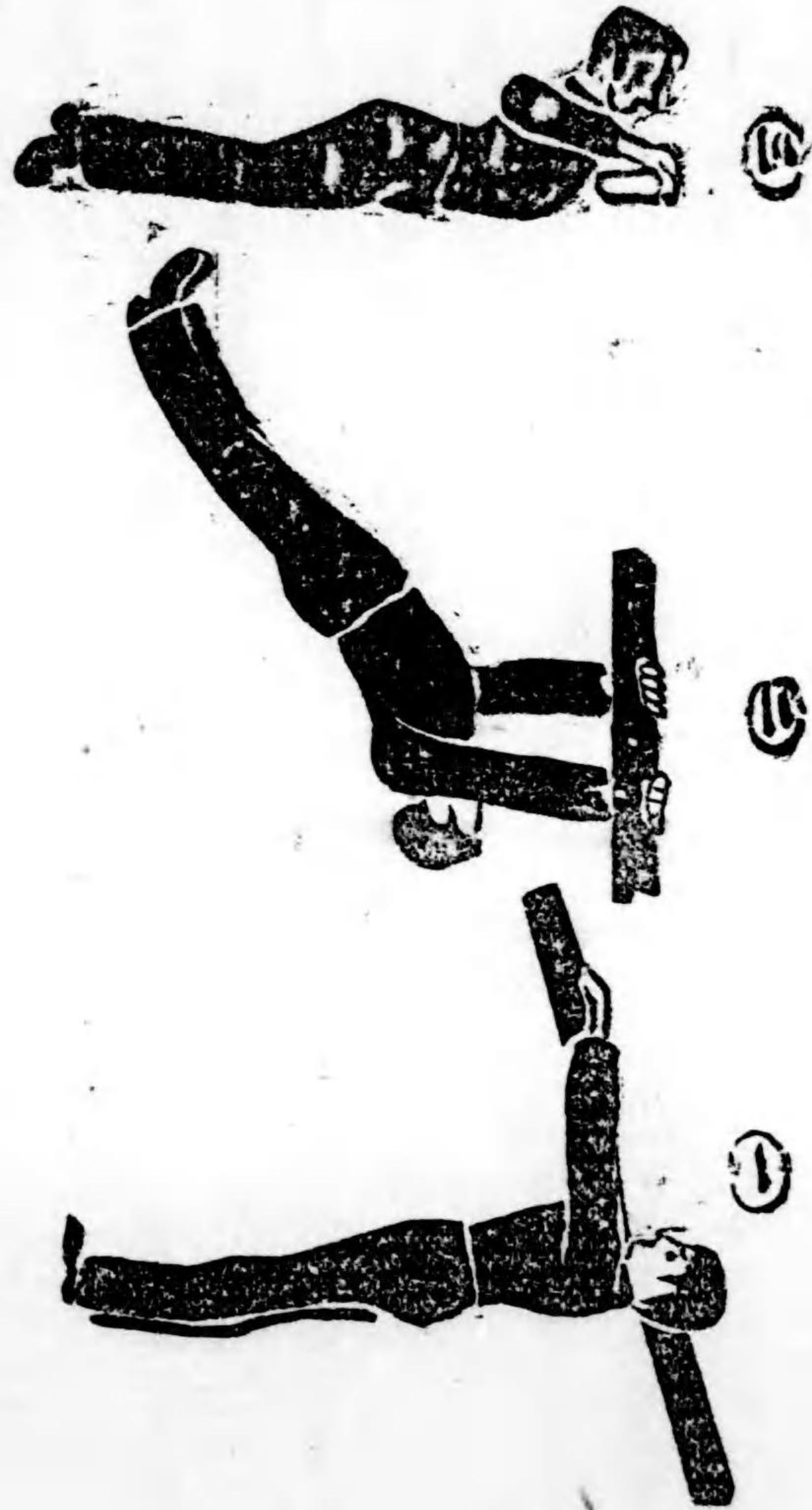


圖 四十 第

(二)兩臂ヲ屈ゲ脚ヲ後方ニ戻シ、兩手ヲ棒ヨリ放シ元位ニ復ス

四、後方斜懸垂

前運動ニ準ジ後方ニ斜メニ懸垂ス、此運動ハ最初ノモノニハ困難ナルベシ

五、懸垂

(一)鐵棒(水平棒)ノ下ニ立チ、臂ヲ後方ニ振ルト同時ニ足尖ヲ閉ヂ膝ヲ接シテ少シク屈シ、眼ヲ鐵棒(水平棒)ニ注グ次ニ踏切り兩手ニテ肩幅ヨリ少シク廣ク鐵棒(水平棒)ヲ、上ヨリ握リ、臂ト脚ヲ伸バシ體ヲ真直ニシテ足尖ヲ下グ、(初歩ノモノハ二動ヲ以テ行フヲ可トス)

(二)兩臂ト膝トヲ少シク屈シ、兩手ヲ放チテ足尖ヨリ地ニ下リ、膝ヲ開キテ少シク屈シ兩手ヲ垂レ、次ニ起立シテ元位ニ復ス

六、逆手懸垂

手甲ヲ前ニシテ懸垂ス、其他前(五)運動ニ準ズ

七、片逆手懸垂

(第十六圖)

左(右)手ノ甲ヲ前ニ、右(左)手ノ甲ヲ後ニシテ器械ニ懸垂ス、其他ノ要

圖 六十 第



領前演習ノ如シ

### 八、兩側懸垂

並行水平棒(橫梯)ノ下ニ立チ、懸垂ノ要領ニ從ツテ器械ノ外側ニ兩手ヲ懸ケテ懸垂ス

### 九、懸垂振動

懸垂ノマ、兩脚ヲ離スコトナク體ヲ左右(前後)ニ振動ス、其方法二種アリ、其一ハ兩臂ヲ伸バシタルマ、上體ヲ成ルベク動カスコトナク、脚ヲ左右ニ振動ス(腰ノ運動)其二ハ體全部ヲ眞直ニ保チ、體ヲ振り上ゲシ方ノ臂ヲ少シク屈ゲ左右ニ振動ス

### 一〇、懸垂橫行

懸垂ノマ、横ニ進ム動作ニシテ、其法伸臂ト屈臂トノ二様アリ、即其ノ一ハ伸臂ノマ、(一)左(右)手ヲ左(右)方ニ僅カ移動シ、(二)右(左)手ヲ左(右)方ニ移動ス、斯ノ如ク、兩手ヲ最初ノ懸垂姿勢ヨリ、狭バメザル様總テ其ノ進ム方向ノ手ヨリ動作ヲ始ム、其二ハ、屈臂ニテ同法ヲ以テ横ニ移行スル

モノニテ、其一ヨリ餘程腕力ヲ要ス

以上ノ運動ハ又二様ニ行フコトヲ得、即體ヲ左右ニ振動セシメツ、移動ス

ルト、體ヲ少シモ振動セシメズ 第十七圖

シテ移動スルトノ二種トス

### 一一、兩側懸垂移行

(第十七圖)

兩側懸垂ノマ、前(後)方ニ少シツツ進ム、其方法ハ左右交互ニ或ハ兩手同時ニ、又前後ニ振動シツ、行フコトヲ得

### 一二、片逆手懸垂轉向橫行

(七)ノ方法ニテ懸垂シ、左(右)ヲ棒ヨリ離シ右(左)手ノミニテ懸垂シ、左(右)ヲ伸シタルマ、大圓ヲ畫キツ、體ヲ右(左)方ニ一回轉シ、左(右)手ヲ棒ニカケ、又片逆手懸垂姿勢ヲトル、次ニ右(左)手ヲ離シ左(右)手ニテ



懸垂シ、右(左)手ニテ大圓ヲ畫キツ、體ヲ左(右)向ニ一回轉シ、右(左)手ヲ棒ニカケ初メノ姿勢ヲトリ斯クノ如ク左右交互ニ轉回シツ、一端ヨリ他端ニ至ル

一三、懸垂轉行橫行

前運動ノ方法ニヨリ轉行シテ橫行ス、又屈臂ニテモ行フヲ得

一四、臂立懸垂

臂立懸垂ハ臂ヲ伸バシ之ニ依リ、體ヲ器械上ニ支持シタル姿勢ニテ、鐵棒及並行水平棒等ニテ行フモノトス

(一)鐵棒上ニ臂立懸垂ヲトル方法ハ尻上、肘懸上、脚懸上等種々アリ是等ハ後ニ詳述スヘシ

(二)並行水平棒上ノ臂立懸垂ヲトルニハ、兩橫木ノ中央ニ立チ、(一)兩手ヲ其橫木ノ上ニ置キ、(二)膝ヲマゲテ跳ビ上リ臂立懸垂ヲトル、此時肩ヲ後ニ引キ、胸ヲ前ニ張り、體ヲ眞直ニ保ツヲ要ス

(三)水平棒上ノ臂立懸垂 棒ヲ稍々肩ノ高サニ裝置シ、片手ノ距離ヲトリ

テ立チ(一)兩手ヲ肩幅ヨリ廣ク棒上ニ置ク、(二)膝ヲマゲ跳ビ上リ、下腹部ヲ橫木ノ上ニ託シ、兩手ニテ全身ヲ支持シ、肘ヲ伸バシ肩ヲ後ニ引キ頭ト脚トヲ一直線ニ保ツ

一五、懸垂ニ於ケル舉脚

鐵棒、水平棒及肋木等ニ懸垂シテ行フモノトス、而シテ始メハ片足ツツ次ニ兩足同時ニ舉ゲシメ、又初メハ少シツツ、遂ニハ棒ニ近クマテ舉ゲ得ル様ニス

一六、懸垂ニ於ケル屈膝舉股

(一)膝ヲ屈シテ股ヲ舉グ、(二)脚ヲ元位ニ復ス

一七、臂及體屈伸

梯又ハ肋木ニテ行フ運動ニシテ、其器械ニ昇リ、地上ヨリ第一、二梯級ニ足尖ヲカケ、兩手ヲ以テ約腰ノ高サノ橫木ヲ握ル、(一)臂及脚ヲ伸シタルママ腰ヲ屈ゲテ、上體ヲ十分低下ス、(二)腰及脚ヲ伸バシテ梯級ニ近ク體ヲ引キ上グ

一八、尻、上

- (一)懸垂ニアルトキ少シク臂ヲ屈ス
- (二)臂ヲ伸バスコトナク、腰ヲ屈ゲ、脚ヲ伸シタル儘體ヲ鐵棒(横木)上ニ引キ上ゲ臂立懸垂ヲナス

一九、伏、下

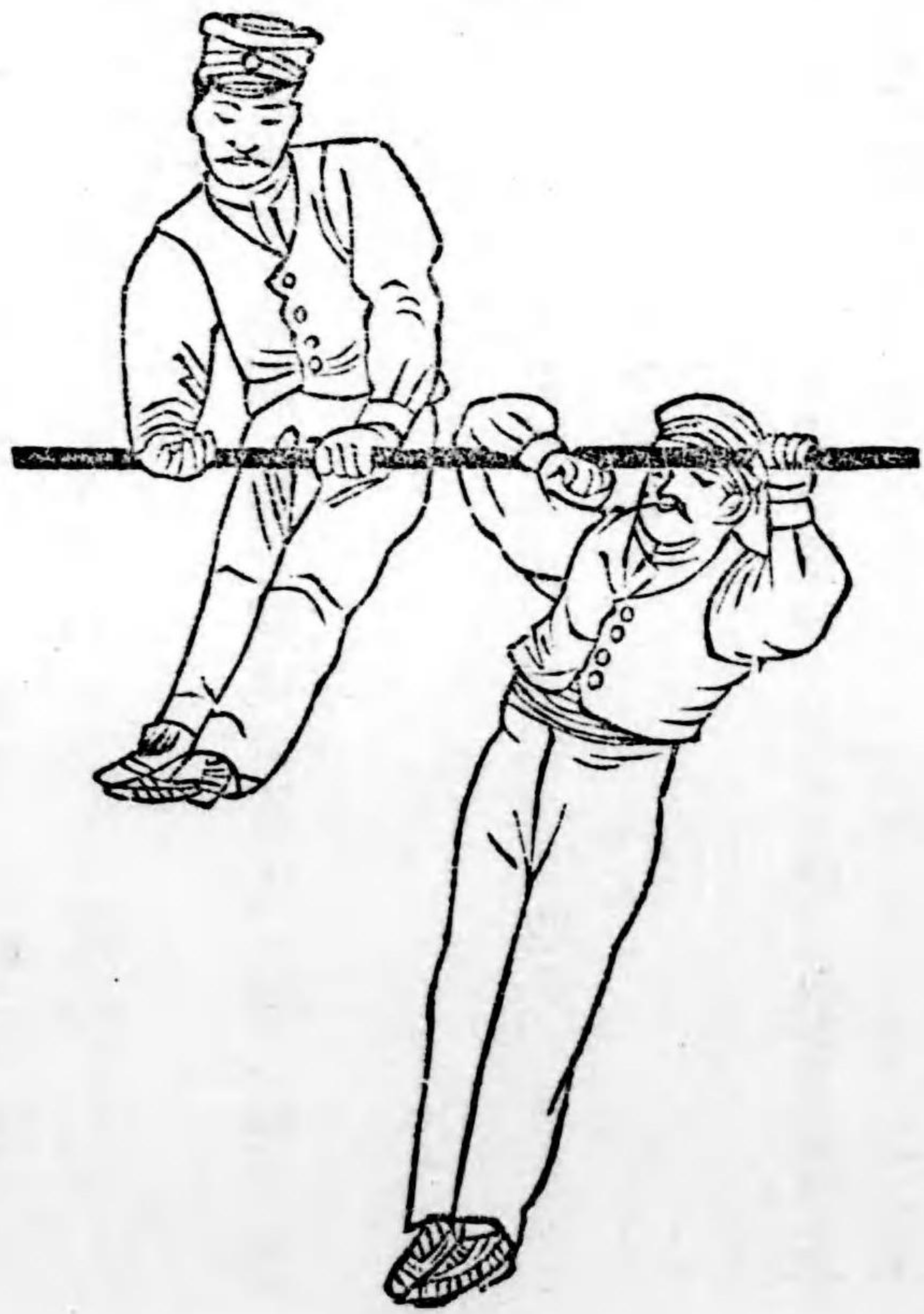
- (一)臂立懸垂ニアルトキ、少シク臂ヲ屈シ徐ニ上體ヲ俯シ臂ヲ伸シ脚ヲ屈スルコトナク足尖ヲ鐵棒(水平棒)ニ近ヅク

- (二)徐ニ脚ヲ下シテ懸垂ヲナス、

二〇、肘懸上(第十八圖)

- (一)蹈臺ヨリ踏切ヲナシ、左(右)手ニテ鐵棒(水平棒)ヲ握リ、同時ニ右(左)手ノ内肘ヲ器械ニ鈎シテ體ヲ吊垂(前方ニ振出)ス
- (二)臂ニ力ヲ加へ、體ヲ引キ上ゲ(後方ニ振り返シ)少シク腰ヲ退ケ脚ヲ前ニ出シテ鈎シタル臂ヲ起シ爪ヲ上ニ向ケ上體ヲ眞直ニ鐵棒(水平棒)上ニ支持ス

第十八圖



- (三)腹部ヲ鐵棒(水平棒)ニ託シ臂立ヲナス、兩肘同時ニ鈎シテ之ヲ行ハシムルコトヲ得

二一、後下

- (一)臂立懸垂ニ在ルトキ、徐カニ兩臂ヲ屈メテ脇ニツケ足尖ヲ前ニ出シ臂屈懸垂ヲナス

二二、懸垂上

- (一)器械ノ下(蹈臺)ヨリ踏切ヲナシ鐵棒(水平棒)ヲ握リ懸垂ヲナス
- (二)少シク腰ヲ退ケ、體ヲ引キ上ゲ臂立ヲナス

二三、振上

踏臺(器械ノ下)ヨリ踏切ヲナシ臂ヲ屈スルコトナク、鐵棒ヲ握リ腰ヲ曲ゲ足尖ヲ鐵棒ニ近ヅケ高ク前方ニ振り出シツ、腰ヲ伸ス

(ニ)後方ニ體ノ來ルトキ、臂ニ力ヲ加ヘテ體ヲ引キ上げ、臂立ヲナス

二四、振出

並行水平棒ヲ約胸ノ高サニ裝置セル中間ニ臂立懸垂ヲ爲シ、左ノ如ク行フモノトス

(一)兩脚ヲ後(前)方ニ振ル

(二)腰ヲ捻リ右(左)手ノ側ヲニテ横木ヲ越エテ、足尖ヨリ地上ニ下ルト同時ニ右(左)手ヲ放チ左(右)手ヲ第二横木ニ移ス

(二)起立ス

此運動ハ側(斜)方ヨリ駈ケ來リ兩手ヲ以テ兩横木ヲ握リ直ニ兩脚ヲ揃ヘテ振り込ミ脚ヲ前後ニ振りテ振出スルヲ得

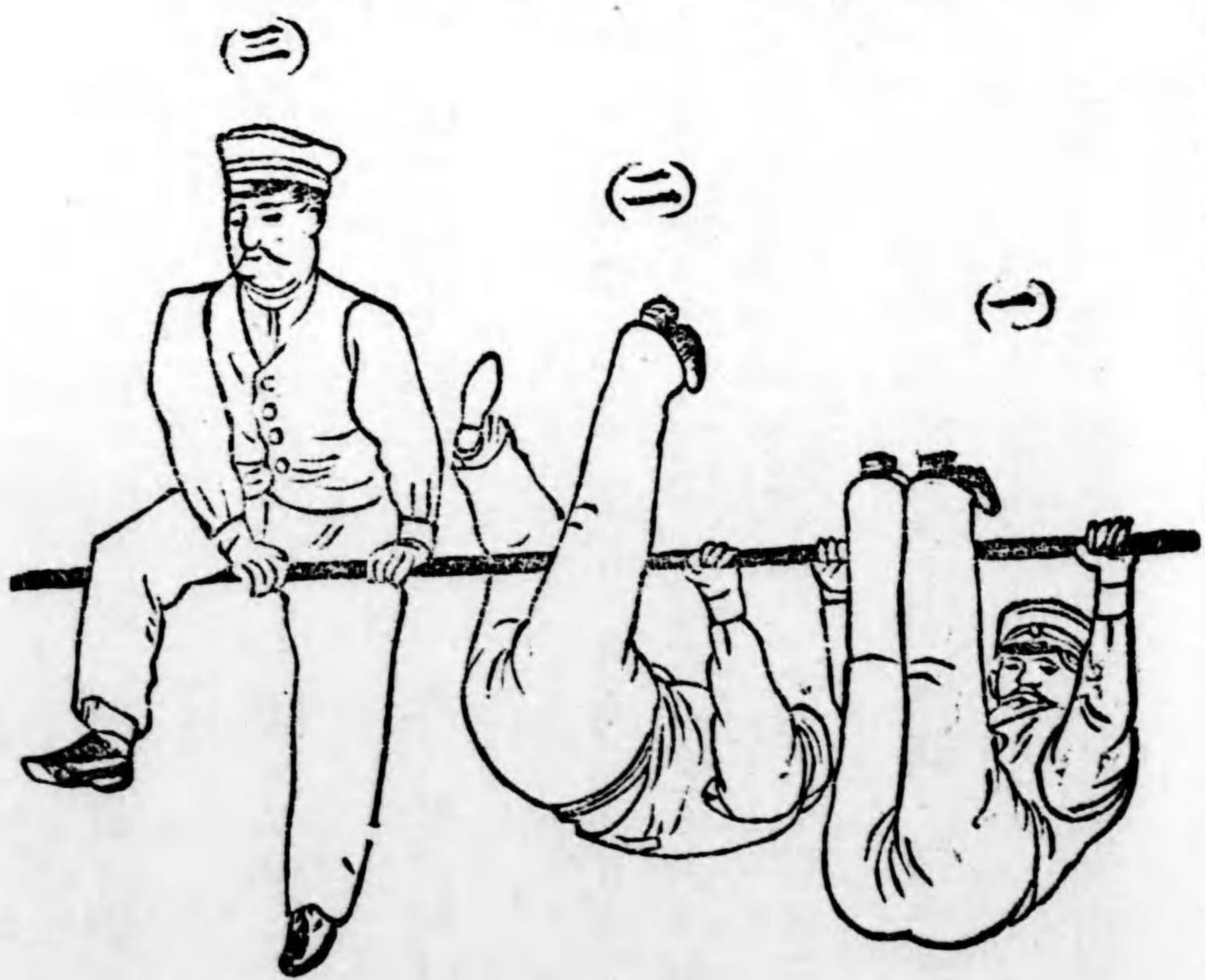
二五、吊繩(吊棒)登降

吊繩(吊棒)ノ側ラニ立チ、高ク棒(繩)ヲ握リ臂ヲ屈シテ體ヲ引キ上げ脚ヲ伸バシタルマ、斜前方ニ開カシム、(左足ノ甲ト右足ノ踵ニテ棒(繩)ヲ挟ム)  
(一)下方ノ手ヲ移シテ他ノ手ノ上方ヲ握ル  
(二)ハ(一)ニ同ジ(足ヲ使用スルトキハ手、足交互ニ力ヲ入レテ登ル)

二六、脚懸上

(第十九圖)

(一)懸垂ノ姿勢ニ在ルトキ



第九十圖

腰ヲ折リ、兩手兩脚ヲ曲グルコトナク足尖ヲ鐵棒ノ前方ニ來ス(一)

(二)右(左)手ノ外(内)側ノ鐵棒ニ一脚ヲ鈎シ他脚ヲ伸シ體ハ鐵棒ニ對シテ十字形ヲナス(二)

(三)鈎シタル臑ニカヲ入レ他ノ脚ヲ伸シタル儘鐵棒ヲ軸トシ前ヨリ後方ニ廣ク振り體ヲ揚ゲ兩臂ニテ鐵棒上ニ駐マル(三)

(四)臑ヲ伸シテ鐵棒ヨリ脱シ臂立懸垂ヲナス

二七、脚懸振上

(一)踏臺ヨリ跳ビ揚リ兩手ヲ以テ鐵棒ヲ肩巾ニ握リ兩脚ヲ前方ニ振り出ス

(二)體ノ後方ニ來ルトキ腰ヲ折リ一脚ノ臑ヲ右(左)手ノ側或ハ兩手ノ中間ヨリ鐵棒ニ懸ケ其機ミニ體ヲ鐵棒上ニ揚ゲ足尖ヲ下グ

(三)懸ケタル臑ヲ全ク伸シ臂立懸垂ヲナス

二八、振跳

(一)臂立ニアルトキ脚ヲ屈スルコトナク、體ヲ反ラシテ後方ニ振ル

(二)腰ヲ屈ゲ體ヲ下グ足尖ヲ鐵棒ニ近ヅケテ蹴リ出スト同時ニ鐵棒ヲ引キ

放チ體ヲ十分反ラシテ遠ク前方ニ跳ビ地上ニ下ス

二九、海老上

踏臺ヨリ跳ビ揚リ兩手ヲ伸バシ肩巾(或ハ接ス)鐵棒ヲ握リツ、腰ヲ折リ脚ヲ曲グルコトナク足尖ヲ鐵棒ニ近ヅク

(一)臀部ノ鐵棒下ヲ過ギタルトキ足尖ニテ空ヲ蹴リ腰ヲ伸シ體ヲ鐵棒上ニアゲ臂立ヲナス

三〇、降下

(一)懸垂ニアルトキ、少シク臂ヲ屈シ體ヲ引キ上ゲ同時ニ脚ヲ屈シ手ヲ放ツ (二)地上ニ下ル (三)起立

三一、轉回

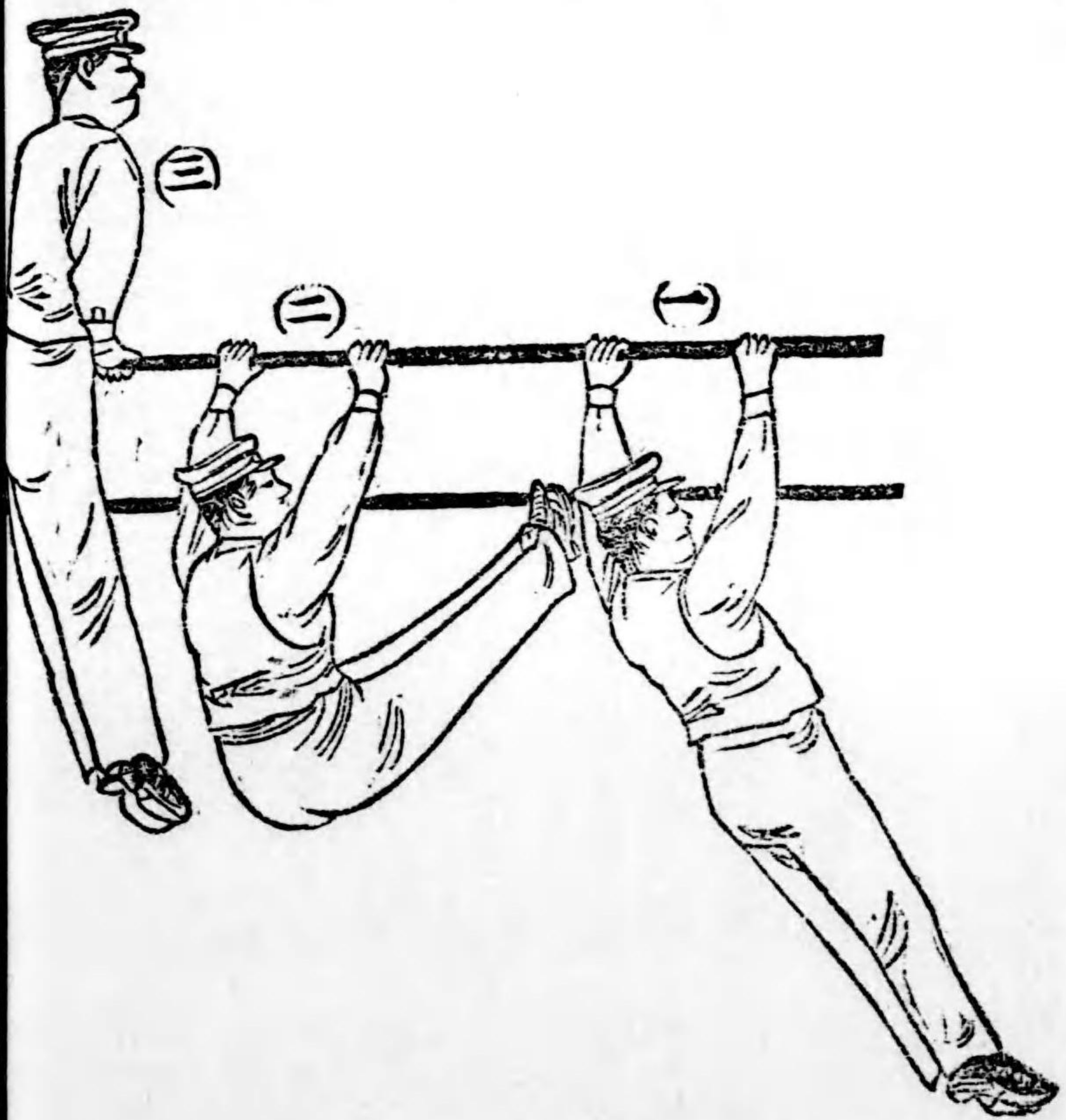
(一)懸垂ニアルトキ、脚ヲ上ゲ徐ニ兩臂間ヲ通過セシメ、體ヲ十分下グ

(二)臀部ヨリ徐カニ上ゲテ漸次元位ニ復ス

三二、蹴上(第二十圖)

(一)兩横木ノ高サ不等ニ在ルトキ、高キ方ノ横木ニ懸垂シ、少シク體及脚

- ヲ前ニ出ス
- (二) 臂脚ヲ屈スルコトナク、脚ヲ舉ゲテ足尖ヲ低横木ニ懸ケ腰ヲ十分曲グ
- (三) 足尖ニテ其横木ヲ蹴リ臂ニ力ヲ加ヘ體ヲ引キ上ゲ腰ヲ伸バシ足尖ヲ離シテ高横木ニ臂立ヲナス



三三、振込

- (一) 高横木上、臂立ニアルトキ下腹ヲ高横木ニ託シ、右(左)手ノ拇指ヲ内方ニシテ握リ換ヘ左(右)手ヲ以テ齊シク低横木ヲ握ル
- (二) 臂ニ力ヲ加ヘ腰ヲ伸スト同時ニ強ク脚ヲ振リアゲ、體ヲ左(右)方ヨリ兩横横木間ニ振り込ム
- (三) 左(右)手ノ前ヨリ低横木ヲ越エ手ヲ放チテ地上ニ下ル
- (四) 起立ス

三四、跳越

- (一) 横木上ニ臂立ヲナシ兩脚ヲ揃ヘテ後方ニ振りアゲ、同時ニ體ヲ前ニ傾ケ脚ヲ屈シ(或ハ伸)右(左)方ヨリ横木ヲ越エ右(左)手ヲ以テ横木ヲ押シ放ツ
- (二) 左(右)手ヲ横木ニ添ヘテ地上ニ下ル
- (三) 起立ス

此運動ハ習熟スルニ從ヒ兩手同時ニ押シ放チ正面向ニ行ハシメ又鐵棒上ニ



テ同法ヲ以テ行ハシムルコトヲ得

第十一 跳躍運動

主トシテ下肢ニ依リテ行ハル、駢步、高跳、幅跳其他全身ノ筋肉ヲ一時ニ動作セシムル諸運動ノ總稱ナリ、而シテ其運動ハ全身のニシテ鍛鍊的ナリ故ニ全身各部ノ筋力ヲ強健ニシ、身體ヲ輕捷ナラシメ、活潑、勇敢、果斷沈着等ノ精神ヲ發揚ス

跳躍運動ノ種類左ノ如シ

甲 駢步

- (一) 永續的
- (二) 速力的
- (三) 練習的

乙 跳躍初歩

一	運 動	始メノ姿勢	號 令
一	開閉脚跳躍	開脚、拳置手腰等	(イ)脚ヲ開閉シテ跳ベイトベ (ロ)止メ

丙 主トシテ下肢ニヨル跳躍

二	其場跳躍	手腰直立、直立	其場ニテ(臂側舉前上舉)跳ベイトベ
三	其場ニテ左(右)向左右廻ハシ跳躍	同	其場ニテ左(右)向ケ(左、右廻ハレ)跳ベイトベ
四	前方跳躍	直 立	前へ跳ベイトベ
五	前進跳躍	直 立	左(右)足一步(三步)前ニ跳ベイトベ
六	前進左(右)向跳躍	直 立	左(右)足一步(三步)前左(右)向ニ跳ベイトベ
七	跳上及跳下初歩	跳箱又跳臺	左(右)足踏切跳上跳下始メ
運 動 器 械 號 令			
一	高 跳	跳 繩 等	右(左)足踏切高跳始メ
二	幅 跳	同	右(左)足踏切幅跳始メ

三	斜高跳	同	斜高跳ー始メ
四	跳下	跳下	跳下ーオリヨ

丁 上肢ヲ用キル跳躍

運動	器械	號	令
一 膝立跳上及跳下	跳越臺、跳箱等	膝立跳下ー始メ	
二 横跳上及跳下	同	横跳上跳下ー始メ	
三 開(閉)脚横跳	跳越臺、跳箱、水平棒	開(閉)脚横跳ー始メ	
四 下向横跳	同	下向横跳ー始メ	
五 倒立横跳	同	倒立横跳ー始メ	
六 斜跳	跳越臺、踏箱、水平棒	斜跳ー始メ	
七 縦跳乘及腰掛跳	跳越臺、跳箱等	(イ)縦跳乘ー始メ (ロ)後ニ腰掛跳下ーオリヨ	

八	前方跨及反伸跳	同	前方跨反伸跳ー始メ
九	縦二節(一節)跳	同	縦二節(一節)跳ー始メ
一〇	斜振跳	二本ノ水平棒	斜振跳ー始メ
一一	横振跳	鐵棒、水平棒	横振跳ー始メ
一二	吊繩振跳	吊繩	振跳ー始メ
一三	棒幅跳	棒及跳繩	幅跳ー始メ
一四	棒高跳	同	高跳ー始メ
一五	棒跳下	棒及跳下臺	跳下ー下リヨ

注意

跳躍運動ニ於テ主眼トスル所ハ精神ノ修養ニ在ルヲ以テ徒ラニ遠ク跳ビ高ク跳バシムルヨリハ其體勢ヲ正シクシ十分ナル元氣ヲ以テ跳躍セシムルコトニ留意スルヲ要ス

甲 駢歩

駢歩一般ノ方法ハ教練ノ部ニ於テ詳述セリト雖ドモ、學校體育ノ實際上ヨリ左記三種ノ練習ヲ適宜ニ之レヲ課スルヲ要ス

一、永續的駢歩

制規ノ歩長ト速度トヲ以テ隊伍ヲ整ヒ、長途ノ駢歩ニ堪ヘ得ル心身ヲ養フヲ以テ目的トスル駢歩ナリ、故ニ常ノ體操時間中ニ於テハ實行シ難シト雖ドモ一學年間一、二回ヲ限り好季節ヲ選ビ之ヲ實行シテ平素體育ノ結果ヲ試驗スルハ極メテ必要ナリトス

二、速力的駢歩

歩幅、速度等出來得ル限り力ヲ出シ、滿身ノ勇ヲ奮ツテ、或ル距離ヲ最モ短時間ニ行ク駢歩ニシテ、徒歩競走、團體競走ノ如キ之レナリ

三、練習的駢歩

短時間ニナルベク運動量ヲ大ナラシムル目的ヲ以テ、歩幅ヲ長クシ又ハ高ク跳ビ上リテ行フ駢歩ナリ

乙 跳躍初歩

一、開閉脚跳躍(二動)

(一) 踵ヲアゲ少シ膝ヲ屈ゲ直チニ之ヲ伸シ、兩足ヲ左右ニ開キ足尖ニテ地ニ下リ、膝ヲ足尖ノ方向ニ開キ、頭ト體トハ眞直ニ保ツ

(二) 強ク膝ヲ伸シ(一)ノ要領ニ從ツテ兩足ヲ閉ヅ  
此運動ハ止メノアル迄、連續シテ行フモノトス(止メ四動ニテ止ル)

二、其場跳躍(六動)(第二十一圖)

(一) 舉踵 (二) 半屈膝

(三) 急ニ膝ヲ伸バシ、足尖ニテ踏切り高ク跳ビ上ル、此時膝ヲ伸バシ脚ト踵トヲ接シ足頸ヲ伸バシテ足尖ヲ下ニ向ク

(四) 足尖ニテ地ニ下リ、兩踵ヲ接シ膝ヲ足尖ノ方向ニ開キテ半屈膝(二)ノ姿勢ヲトル、而シテ頭ト上體トハ眞直ニ保ツ

(五) 膝ヲ伸バシ脚ノ内部ヲ接ス (六) 踵ヲオロス  
注意 三、四ノ二舉動ハ他ノ一呼間ノ長サニ同ジ即一、二、三四、五、六ノ如シ

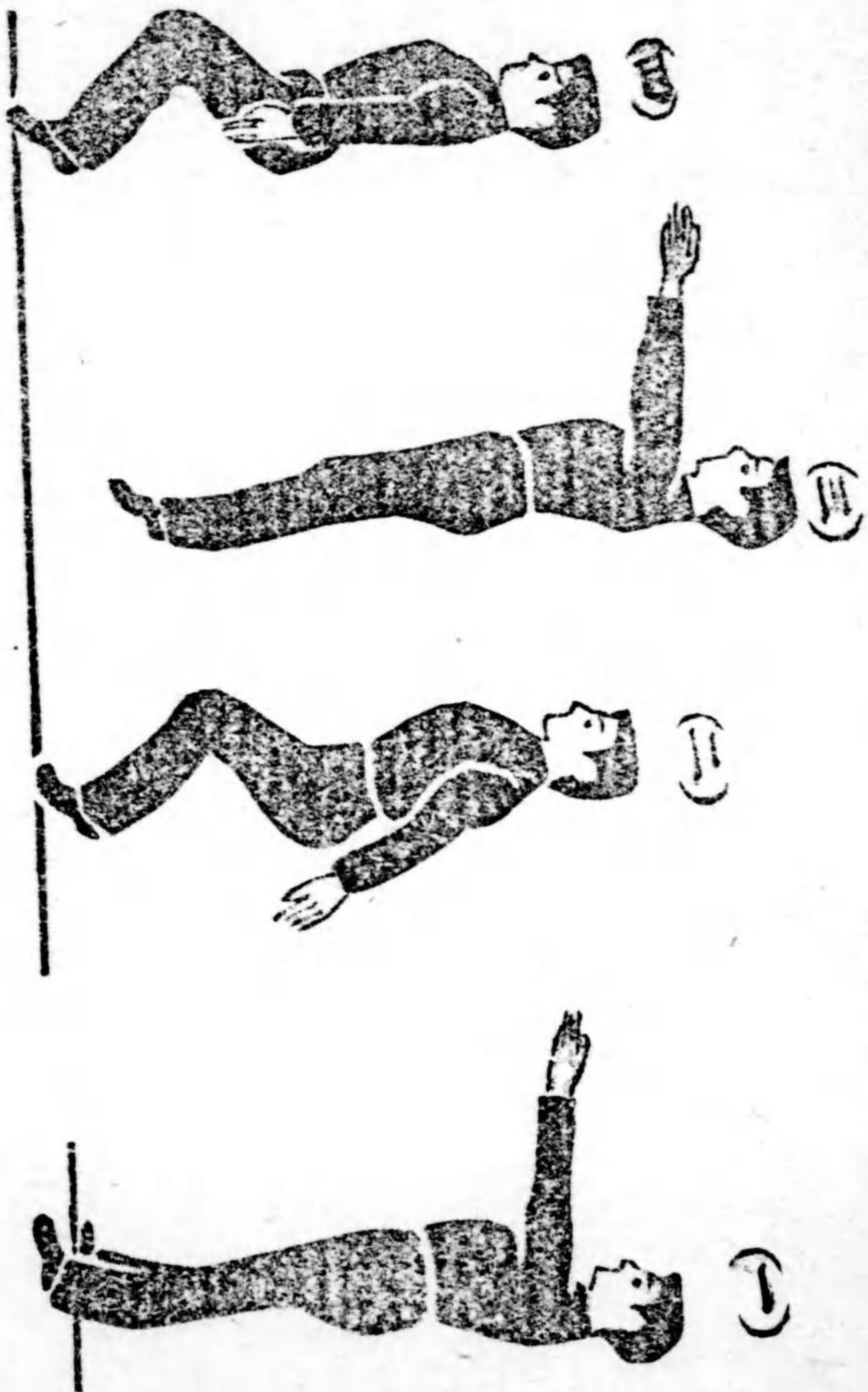


圖 1 + 11

此運動ハ體ノ飛揚ヲ補助スル爲メ、臂ノ上下運動ヲ加ヘテ行フコトアルベシ、其法(一)舉踵ト同時ニ臂ヲ前(左右)ニアゲ、(二)半屈膝ト同時ニ下ス、(三)ニテ跳ビ上ル際兩臂ヲ前(左右)ニ十分高クアゲ、(四)ニテ半屈膝ノ際

兩臂ヲ下垂スルモノトス

一、二、三、五、六動ハ前運動ニ同シ  
三 其場ニテ左(右)向及左(右)回ハレ跳躍(六動)

(四)空中ニテ九十度若クハ百八十度左(右)ニ回轉シ、足尖ヨリ地ニ下リ膝ヲ半バ屈シテ立ツ

注意 交互左右ニ行ハシムルヲ可トス

四 前方跳躍(六動)

前運動ノ(二)ト同シ要領ニ從ヒ、第三動ノトキ十分前方ニ跳ビ出ス、之ト同法ヲ以テ左(右)方及後方ニ跳ブコトヲ得、但後方ニ跳ブトキ臂ノ振り方ハ前方ニ跳ブトキト反對ニスルヲ要ス

五 前進跳躍

號令 左(右)足踏切一步(三步)前ニ跳ベ——トベ(四動(六動))

(一)左(右)足ヲ一步(三步)前ニ踏ミ出ス(三步前進ノトキハ三舉動トナル)  
(二)(三)歩前進ノトキハ(四)ニテ兩臂ト右(左)足トヲ急ニ前方ニ伸バシテ

振り出し、左(右)足尖ニテ踏切り前方ニ跳ビ、兩足ヲ揃へ足尖ニテ地ニ下  
ル

(三)膝ヲ伸バス(三步ノトキハ五動トナル)

(四)踵ヲ下ロス(三步ノトキハ六動トナル)

六 前進左(右)向跳躍

前運動(五)ノ要領ニ準ジテ行フ異ルトコロハ踏切ヲナスト同時ニ、右(左)  
ニ轉向ス

右ト同要領ヲ以テ轉廻跳躍ヲ行フコトヲ得

七 跳上及上下初歩

跳箱又ハ跳臺ヲ低ク装置シ、其側方指定ノトコロヨリ駈ケ來リ、左(右)足  
ニテ踏切りヲナシ前々運動(五)ノ要領ニ準シ右(左)足ヲ跳箱上ニ踏ミ、他  
足ヲ前方ニ振り出し、兩足ヲ揃へテ足尖ヨリ地上ニ下リ膝ヲ屈シ臂ヲ下ス、  
其他前運動ニ同シ

丙 下肢ノミニヨリ跳躍

一 高跳

(一)指定ノ距離ヨリ駈ケ來リ、右(左)足尖ニテ踏切ヲナシ、臂ヲ上方ニ振  
リ上ゲ、高ク跳ビ繩ヲ跳越ス

(二)足尖ヨリ地上ニ下リ膝ト足尖トヲ接シ、膝ヲ屈シ臂ヲ前方ニ上ゲ

(三)膝ヲ伸シテ起立シ、臂ヲ下シ足尖ヲ開ク

二 幅跳

高跳ノ要領ニ同ジ異ルトコロハ臂ヲ前方ニ振り出し十分前方ニ跳ブ

高(幅)跳ハ停止間ニ於テモ亦行ハシム然ルトキハ兩足尖ヲ揃へテ踏切ヲ  
ナス

三 斜高跳

其要領高跳ニ同ジ、斜方向ヨリ駈ケ來リテ跳ブ但繩ニ向ツテ斜右(左)ヨリ  
スル場合ニハ左(右)足ニテ踏切ヲ爲スモノトス

四 跳下

(一)階段上ニ立ち其邊端ヨリ僅ニ足尖ヲ前ニ出シ、臂ヲ上方ニ振り上ゲ上

體ヲ反ラス

- (一) 臂ヲ上ヨリ後下方ニ下スト同時ニ上體ヲ少シク前ニ傾ケ直ニ臂ヲ前方ニ振り出シテ踏切ヲナシ、遠ク前下方ニ跳ブ
- (二) 足尖ヨリ地上ニ下ル(其要領高跳ニ同ジ) (四) 起立ス

丁 上肢ヲ用キル跳躍

一 膝立跳上及跳下

- (一) 横側ヨリ駈ケ來リ、約一步ノ處ニテ踏切ヲナシ、手ヲ臺上ニ置キ體ヲ支ヘ脚ヲ屈シテ兩手間ニ跪坐膝立ヲナシ臂ヲ前方ニ出ス
- (二) 體ヲ前ニ傾ケ臂ヲ後方ニ振り再ビ之ヲ前方ニ振り上ゲ、急ニ脚ヲ伸シ體ヲ飛揚シテ前方ニ跳ブ
- (三) 地上ニ下ル (四) 起立ス

二 横跳上及跳下(跳越臺)

跳躍初歩(七)ノ跳上及跳下初歩ノ要領ニ同ジ、進歩ニ應ジ其臺ノ高サヲ進ムベシ

三 開(閉)脚横跳(跳越臺、水平棒)

- (一) 指定ノ横側ヨリ疾驅シ來リ、若クハ停止ノマ、適當ノ處ニテ踏切ヲナシ掌ヲ臺上ニ置キ脚ヲ伸シテ左右ニ開キ(脚ヲ屈シ)臂ニ力ヲ加ヘテ押シ放チ遠ク前方ニ跳ビ越ス
- (二) 地上ニ下ル (三) 起立ス

四 下向横跳(跳臺、水平棒)

- (一) 跳臺ノ横側ヨリ駈ケ來リテ踏切リ兩手ヲ臺ニオキ、兩脚ヲ左(右)ヨリ上ゲ體ノ前面ヲ臺上ニ向ケテ跳ビ越ス
- (二) 右(左)手ヲ臺上ニアテ左(右)手ヲ體側ニ下垂シ足尖ニテ臺ノ左(右)側ニ下ル (三) 起立

五 倒立横跳

- (一) 跳臺ノ横側ヨリ駈ケ來リ臺脚ヲ距ル約半歩ニテ踏ミ切り、兩手ヲ肩幅ヨリ少シク廣ク開キテ臺上ニ當テ、速ニ足部ヨリ擧ゲツ、兩臂ヲ伸シテ倒立ス

(一)體ノ前方ニ傾キタルトキ腰ヲ捻リ、右(左)手ヨリ放チ左(右)向キニ足尖ヨリ地上ニ下ル

(二)起立ス

此演習ニ熟スレバ兩手ノ中間ヨリ下ルヲ得

### 六 斜跳

(一)跳臺ノ右(左)斜後方ヨリ駈ケ來リ其脚ヲ距ル約半歩ノトコロニテ右(左)足ニテ踏切り跳ビ揚リ左(右)手ヲ臺上ノ一端ニアテ左(右)脚ヨリ揚ゲテ超越ス

(二)右(左)手ヲ臺上ニアテ、兩脚ヲ揃へ其左(右)側前方ニ下ル

(三)起立ス

### 七 縦跳乗及腰掛跳

(一)縦側ヨリ駈ケ來リ約半歩ノ處ニ、踏切りヲナシ、脚ヲ開キ手ヲ遠ク臺上ニツキ體ヲ支フ

(二)徐カニ臀部ヲ下シテ臺上ニ跨ル

### 腰掛跳

(一)横側ニ面シ脚ヲ伸シテ臺上ニ淺ク腰ヲ懸ケ、手ヲ股ノ側ニ置キ、脚ヲ屈シ足尖ヨリ強ク之ヲ振り出シ、手ヲ以テ臺ヲ押シ放チ十分前方ニ跳ブ

(二)地上ニ下ル (三)起立ス

### 八 前方跨(右、左)及反伸跳

(一)縦側ヨリ駈ケ來リ臺脚ノ右(左)ニテ踏切、兩手ヲ臺ノ後方ニツキ兩脚ヲ揃へテ前方ニ振り上グ

(二)脚ヲ開キテ手ノ前方ニ跨リ、上體ヲ後方ニ傾ケ、胸ヲ張り頭ヲ後ニ引ク

(三)手ヲ放チ上體ヲ真直ニス

### 反伸跳

(一)上體ヲ前ニ傾ケ臂ヲ屈ゲテ掌ヲ前方ニツキ同時ニ腹、胸部ヲ臺上ニ附シ兩脚ヲ揃へテ十分上方ニアゲ體ヲ反ラス

(二)跳臺ノ右(左)側ニ下ル

(三)起立ス

九 縦二節(一節)跳

- (一) 縦側ヨリ駈ケ來リ適當ノ處ニテ踏切ヲナシ、掌ヲ臺上ノ後方ニ當テ、脚ヲ伸シテ左右ニ開キ(或ハ閉)之ヲ高クアグ
- (二) 第一動ノ前進運動ヲ利用シテ姿勢ヲ變ズルコトナク、掌ヲ臺上ノ前方ニ移シ臂ニ力ヲ加ヘテ押シ放チ前方ニ跳ビ越ス
- (三) 地上ニ下ル (四) 起立 (以上二節跳)

此運動ハ掌ヲ一回(前方ニ)ツキテ跳ブコトヲ得(一節跳)ト云フ

一〇 斜振跳(並行水平棒ニテ)

- (一) 並行水平棒ノ斜右(左)ヨリ駈ケ來リ兩手ニテ横木ヲ握リ、脚ヲ前(後)方ヨリ後(前)方ニ振り上グ
- (二) 脚ヲ前(後)方ニ振り上グ右(左)手ノ前(後)ヨリ横木ヲ越ユ
- (三) 右(左)手ヲ放チ左(右)手ヲ他ノ横木ニ移シテ地上ニ下ル
- (四) 起立ス

一一 横振跳

- (一) 臂立懸垂ニアルトキ脚ヲ屈スルコトナク體ヲ反ラシテ後方ニ振ル
  - (二) 腰ヲ曲ゲ體ヲ下ゲ足尖ヲ鐵棒ニ近ヅケテ振り出スト同時ニ鐵棒ヲ引放チ體ヲ十分反ラシテ遠ク前方ニ跳ビ地上ニ下ル (三) 起立ス
- 此運動ハ踏臺ヨリ跳ビ附クト同時ニ之ヲ行ハシムルコトヲ得

一二 吊繩振跳

- (一) 吊繩ヲ地上ヨリ三、四尺ノ處ヲ兩手ニテ握リ、側方ヨリ器械ニ面シ足尖ニテ踏切リ腰ヲ屈シ脚ヲ開キテ十分前上方ニ振り上ゲ足尖ヲ手ニ近ヅク
- (二) 鐵棒ニテ振跳ノ要領ニ從ヒ地上ニ下ル (三) 起立

一三 棒幅跳

- 用意、跳越スベキ幅ニ應ジ、右(左)手ヲ以テ棒ヲ握リ左(右)手ヲ其下方約肩幅ヲ隔テテ之ヲ握リ、棒ノ下端ヲ斜ニ前方ニ出シ左(右)足ヲ一步踏出ス

- (一) 指定ノ距離ヨリ駈ケ來リ、左(右)足尖ニテ踏切ヲナシ、棒ノ下端ヲ踏切板ノ前方ニ突キ臂ニ力ヲ加ヘテ體ヲ引キ上ゲ脚ヲ前方ニ伸シテ繩ヲ跳ビ



越ス

(二)右(左)手ヲ放チ左(右)手ヲ以テ棒ヲ握リタルマ、地上ニ下ル

一四 棒高跳

用意、繩ノ高サニ應ジ兩手ヲ以テ棒ヲ握ル其他ハ棒幅跳ノ用意ニ同ジ

(一)棒幅跳ノ要領ニ從ヒ、兩臂ニテ體ヲ引キ上ゲ繩ヲ超越スル時脚ヲ屈ス

(二)兩手ヲ以テ棒ヲ後方ニ振り捨テ地上ニ下ル

一五 棒跳下

用意、跳下臺階段ノ一端ニ立チ、僅ニ足尖ヲ前方ニ出シ臂ヲ伸シ手ヲ接シ

棒ノ上端ヲ握ラシム

(一)輕ク邊端ヲ蹴リ脚ヲ伸バシタルマ、左右ニ開ク

(二)棒ノ前方ニ傾キ(約四十五度)タルトキ強ク棒ヲ押シ放チ前方ニ下ル

四、體操ニ於ケル啞鈴、球竿ノ使用

尋常小學校第五學年以上ノ兒童及高等小學校兒童ニハ啞鈴、球竿ヲ利用シテ懸垂、跳躍ヲ除キタル諸運動ヲ行ハシムルコトアルベシ

一、啞鈴ヲ利用シ得ベキ運動ノ種類

種 類	運 動	始ノ 姿 勢
一 胸 運 動	臂ノ上舉、胸ヲ張ル	直立
二 上 肢	臂左右(上)(前)伸	同
三 同	交互左右臂ノ上、下伸	屈 臂
四 上 肢、下 肢	臂ノ側舉、臂ノ上舉半屈膝	直 立
五 上 肢	臂ノ側舉、轉向	同
六 同	臂ノ前下、後下及上方振動鈴ノ合擊(四動ニテ行フ)	同
七 上 肢、下 肢	交互左右足ノ前出臂ノ前舉、屈膝前出、臂ノ上舉(四動ニテ行フ)	同
八 同	交互左右足ノ屈膝前出、臂ノ上舉	同
九 同	交互左右足ノ側出臂ノ側舉、屈膝側出、臂ノ上舉合擊(四動)	同

一〇	同	交互左右足ノ側出、側方ヨリ臂ノ上舉 (上、後下方合擊)	同
一一	同	交互左右足ノ屈膝前出、臂ノ上伸及左 右ヨリ後下方振動合擊(一脚四動)	直立

二、球竿ヲ利用シ得ベキ運動ノ種類

種類	運動	始ノ姿勢
一	上肢運動 臂ノ上舉	竿前下方
二	同 臂ノ上(前)伸及下伸	竿前下方
三	同 臂ノ上伸(交互頭後及肩前屈)	屈臂
四	上肢運動 臂ノ上舉、交互體後體前下垂	竿體前下
五	上肢、下肢 舉腫、半屈膝、臂ノ前、上舉	同
六	同 臂ノ上舉、舉腫、臂ノ頭後屈、屈膝、 (又ハ半屈膝)	同
七	同 交互左右足ノ屈膝前出、臂ノ上舉	同

八	脊運動	上體ノ前屈	竿頭後臂左右伸又 ハ臂上伸
九	脊	屈膝足前出上體前倒	同
一〇	胸運動	胸ヲ張り上體後屈	同
一一	軀幹側方	上體ノ左右屈及左右轉	同

五 結合運動ノ一班

種類	運動	始ノ姿勢
一	上肢及下肢 舉腫及足尖閉開(六動)	手腰直立
二	同 臂ノ前(側)上舉ト舉腫半屈膝	直立
三	同 臂ノ左右(上)伸ト足ノ前出舉腫	同
四	同 臂ノ前、上舉ト舉腫、半屈膝	同
五	同 臂ノ側、上舉ト舉腫、半屈膝	同

六同	臂ノ前(側)上舉ト足ノ前(側)出、屈膝	同
七同	臂ノ上舉(側上舉)ト屈膝足前(側)出	同
八同	臂ノ側舉、轉向ト足ノ前出、舉踵	同

### 第三遊技

學校ニ於ケル遊技ハ教練及體操ト相俟チテ、體操科ノ目的ヲ達セザル可カラズ、故ニ其種類ハ左ノ二項ヲ標準トシテ撰定スルヲ要ス

- 一、成ルベク多クノ筋肉ヲ運動セシムル動作ヨリナルモノ
- 二、主トシテ協同一致、規律、勇氣、機敏、快活等ノ諸德ヲ養成シ得ベキモノ

#### 教授上注意事項

- 一、兒童ノ發達程度ト男女ノ特性トニ各遊技ノ方法、分量等ヲ適合セシムルコト

- 二、成ルベク少數ノ種類ヲ課シ、之レヲ練習シ益々興味ヲ喚起スルコト
- 三、器具ノ準備ハ簡單ニシテ敏達ヲ主トシ之カ爲メ教授時間ヲ空費セザルコト
- 四、規則及合圖ヲ嚴守セシムルコト
- 五、多數ノ兒童カ同時ニ運動シ得ルコト若クハ平等ニ運動セシムルコト
- 六、遊技ノ始終ニハ互ニ敬禮ヲ爲サシムルコト
- 七、運動終了後批評訓育スルコト

遊技ノ分類法ニハ種々アリト雖モ競爭遊技、動作遊技及行進遊技ノ三種トス

#### 第一、競爭遊技

此遊技ハ最モ兒童及青年ノ天性ニ適合セルモノニシテ、特ニ動作ヲ機敏ニシ、元氣ヲ鼓舞シ活潑勇敢ノ氣象ヲ養ヒ、且其團體的ナルモノハ自然協同一致ノ精神ヲ養成スルノ效アリ、故ニ之ヲ課スル際ニハ宜シク以上ノ諸點

ニ注意シテ行ハシムルヲ要ス、徒ラニ競争心ヲ盛ナラシメ卑劣ノ心ヲ生ゼシメ輕卒ノ舉動ヲ敢テセシムベカラズ  
競争ヲ主トスル遊技種類左ノ如シ

1 一列横隊競走

準備 兒童ヲ赤白二組ニ等分シ、各組トモ兩手間隔ノ横隊ヲ作りテ對向セシメ其距離ヲ約十歩トシ、各組ノ兩端ニハ旗ヲ立テ其長サヲ均一ニスベシ

説明 始メノ合圖ニテ各組ノ一番ハ自己ノ組ノ後方ヨリ二本ノ旗ヲ一週シニ番ノ脊ヲ輕ク打ツ、次ニ二番ハ一番ノ如ク疾走シテ三番ノ脊ヲ打ち、次ニ三番、四番ト順次代リテ疾驅シ、其組員悉ク廻リ早ク終リヲ告ゲタル組ヲ勝トス

注意

一、脊ヲ輕ク打チテ次ノ番ヲ引キ繼グ代リニ旗球及手拭等ヲ用キテ次ノ者ニ渡ストキハ審判ニ便利ニシテ且興味アリトス

二、横隊ニ限ラズ大間隔ノ圓陣ヲ作り又ハ横隊ノ前方若干距離ニ小旗或ハ樹木等ヲ一週セシメテ行フ等種々變化セシメテ行フベシ

2 輪投ゲ競争

準備 兒童ヲ兩手間隔位ノ圓形ヲ作り内方ニ面セシメ、(一)、二ノ番號ヲ附ケシメ奇數偶數ノ二組トナシ奇數組員ニハ、赤キ輪ヲ持タシメ偶數ノ組員ニハ白キ輪ヲ持タシメ而シテ其圓ノ中央ニハ長サ二尺位ノ細杭ヲ建ツ、此輪ノ作り方ハ細長キ竹或ニ籐ヲ以テ直徑一尺位ノ輪ニ作り紅白ノ布ヲ纏フカ或ハペンキ塗トスベシ

説明 初メノ令ニテ一番生ハ其持チシ輪ヲ中央ノ杭ニ投ゲ掛ケ、次ニ二番生投ゲ順次最終生ニ至ル而シテ最後ニ中央ノ杭ニ多ク掛リシ方ノ組ヲ勝トス

注意 兒童ノ體力年齢等ニ應ジ杭ノ遠近ヲ適度ニ定ムルヲ要ス

3 反對廻ハリ鬼

準備 兩手間隔ノ圓形ヲ作り内方ニ向カシメ、別ニ一人ヲ列外ニ出シ最

初ノ鬼ト定ム

説明 初ノ合圖ニテ鬼ハ圓陣ノ外側ヲ廻ハリ、列中ノ一人ヲ選ヒ脊ヲ輕ク打ツベシ、脊ヲ打タレタルモノハ鬼ト反對ノ方向ニ廻ハリ走リテ自己ノ位置ニ鬼ヨリ早ク一週シテ歸ルコトヲ努ムベシ、然ルニ此間鬼ハ一週シテ其席ヲ既ニ占領セラレタリトセンカ、斯ルトキハ席ヲ取ラレタルモノ鬼トナリ、前ノ如ク列中ノ一人ノ脊ヲ輕ク打チ一週シテ其席ヲ取ランコトヲ努メ、又脊ヲ打タレタルモノハ前ノ如ク反對ノ方向ヨリ一週シテ其席ヲ取ラレザル様ニ努ムベシ、斯ノ如ク席ナキモノハ何時モ鬼トナリ、圓陣中ノ一人ヲ選ビテ其席ヲ爭フモノトス

注意 鬼トナルモノハ成ルベク多數ノモノニ渉ル様ニスベシ

4 西洋鬼(三人鬼)

準備 前ノ如ク二列ノ圓陣ヲ作リテ内方ニ向ケ、別ニ二人(一組)ヲ列外ニ置ク

説明 列外ノ二人ハ手拳ニテ鬼トナルモノヲ定メ、鬼トナリタルモノハ

圓陣ノ外圍ヲ逃ゲ廻ハル一人ヲ追フテ取り押ヘンコトヲ努ムベシ、而シテ押ヘラレタル時ハ其者ハ交リテ鬼トナルベシ、逃ゲ廻ハル者ハ列中ノ或ル組ノ前ニ行キテ重ナルトキハ三人トナル故最後ノ一人ハ代リテ逃ゲ廻ハルナリ、而シテ逃ゲ廻ハルモノハ何時ニテモ疲勞シタル時ハ或ル組ノ前ニ行キテ代理者ヲ出スコトヲ得ルモノトス、然ルニ鬼トナリタルモノハ然ラズ逃ゲ廻ハルモノヲ捕フル迄ハ代ハルコト能ハズ

5 横切り鬼

準備 鬼トナルベキモノヲ定メ他ノ者ハ運動場ニ散在セシム

説明 鬼トナリタルモノハ他ノ一人ヲ追捕シツ、アルトキ他ノ一人ヲ鬼ト追捕セラル、者ノ中間ヲ横切ルトキハ、鬼ハ前ニ追捕セントスルモノヲ止メテ、新ニ其横切りタルモノヲ追捕センコトヲ努ムベシ、カクノ如ク又横切ラレタルトキハ其都度之ヲ追捕シテ、演技者中ノ一人ヲ捕フベシ、捕ヘラレタルモノハ代リテ鬼トナル

6 蹴鞠競争

準備 全員ヲ二等分シ二、三間ノ距離ヲトリ、對向セシメ其側方ニ出發線ヲ畫キ其前方、十五、六間ノトコロニ杭又ハ標木ヲ置キ、フットボール二個ヲ備フ

説明 各組ヨリ番號順ニ一名ヅツヲ出發線上ニ出シ、初メノ令ニテ「フットボール」ヲ足ニテ蹴リ前方ノ杭若クハ標木ヲ一週シテ初メノ位置ニ歸ル次ニ二番、三番ト順次同法ヲ行ヒ最終者ニ及ビ其遲速ニヨリテ勝敗ヲ決ス但演技者ハボールニ手ヲ觸ルルヲ嚴禁スヘシ

7 圓形蹴マリ

準備 全員紅白二隊ニ等分シ各隊共兩手間隔ニテ内面セル圓形ヲ作り其圓内ニ敵方ノ一人ヲ入レ、「フットボール」ヲ其者ノ前ニ置ク(中央)  
説明 初メノ令ニテ圓列中ノ一名ハ足ニテボール隨意ノ方面ニ蹴出シ圓列外ニ脱出セシメンコトヲ努ムベシ、圓列ノ者ハ協力シテ「ボール」ヲ手ヲ使用スルコトナク足ニテ之ヲ防ギ列外ニ出デザル様ニス、若シ球ガ圓列外ニ脱出シタルトキハ、其出タル側方二人(股間ヲ通過セシト

キハ其者丈)ハ列外ニ出ヅルモノトス、斯ノ如ク互ニ蹴リ合ヒ列外ニ出サレタル人數ノ多少ニヨリ勝敗ヲ決ス

注意 「ボール」ノ脱出セル側ノ人ヲ列外ニ出ス代リニ其出シ度數ノ多寡ニヨリテ勝敗ヲ定ムルヲ得、又小人數ナルトキ又ハボール一個ノトキハ一組ノ圓形ヲ作り其半圓ヅツヲ敵トナスコトヲ得然ルトキハ帽子ヲ以テ判然區別スルヲ要ス而シテ圓内ニ敵味方各一人ヅツヲ入ルベシ

8 フットボール鬼

準備 總員ノ約十分一位ノ人數ヲ以テ鬼トナルベキ者ヲ定メ一様ノ帽子又ハ目標ヲ著ケシメ、フットボール一個ヲ鬼以外ノ人ニ渡シ置ク  
説明 初メノ合圖ニテ鬼以外ノ者ハ鬼ニ、ボールヲ獲取セラレザル様互ニ足ニテ之ヲ蹴リ、鬼ハ其ノボールヲ獲取センコトヲ努ムベシ、斯クシテ鬼ガボールヲ得タルトキハ直ニ之ヲ他ノ者ノ身體ニ投ゲツク而シテ其ボールニ當リタルモノハ代リテ次ノ鬼トナルベシ  
注意 鬼以外ノ者ハボールヲ手ニ取ルヲ禁ズベシ

9) 攻撃ト防禦(ドヂットボール)

準備 内面セル圓形ヲ(二列ノ)作り各伍ノ間隔ヲ約三步トシ、前列ヲ圓列内ニ集合セシメ、防禦隊トシ、後列ヲ攻撃隊ト定メ或ル一人ニ球ヲ渡シ置ク

説明 初メノ令ニテ圓列線上ニアル、攻撃者ハ、圓内ノ防禦者ニ向ツテフットボール、ヲ投ゲ當テ之ヲ殺サントシ、圓内ノモノハ之ヲ避ケ走リテ各自ボール、ニ觸レザランコトヲ務ムベシ、斯クシテ圓内ノ者ハ如何ナル場合ニテモ、ボール、ニ觸ルルトキハ死者「アウト」トナリ列外指定ノ場所ニ集合スルコト、攻撃者ハ誰ニテモ其ノボール、最モ近キモノハ速ニ之ヲ取り、防禦者ニ向ツテ「バツス」(投送)シ若シ其「ボール」ノ圓外ニ出デタル時ハ圓外ヨリ味方ニ「バツス」スルカ、又ハ自己ノ位置ニ走り來リテ、防禦者ニ向ツテ「バツス」スベシ、又攻撃者ハ圓内ニ於テ敵ニ「ボール」ヲ投ゲ當ツルヲ得ズ例ヘ圓内ニテ投ゲ當テシ球ハ命中スルモ無効トス

勝敗ノ定メ方ノ、第一ハ最初二分ナリ三分時間ナリ攻撃スベキ時間ヲ定メ其時間内ニ於テ「アウト」數ノ多少ニ依リテ勝敗ヲ決スルト、第二法ハ圓内ノ防禦者ヲ全滅ニ至ル迄行ハシメ、其時間ノ長短ニ依リテ勝敗ヲ決ス、又一回ニ限ラズ三回或ハ五回ノ「ゲーム」トス即チ毎回ノ消費セシ時間ヲ通算シ時數ノ少ナキ組ヲ勝者トス  
第三ハ甲乙二組同時ニ二個ノ圓列ヲ作り攻撃者トナリテ敵ヲ撲滅スル時間ノ遅速ヲ以テ勝負ヲ決ス即兩組トモ敵ノ圓内ニ同數ノ防禦者ヲ出スモノトス

(10) ハンドボール

準備 兩手間隔ニテ内面セル圓形ヲ作り、別ニ鬼トナルベキモノヲ定メ列外ニ出シ置キ、圓列線上ニ在ルモノニ「フットボール」一個ヲ渡シ置ク

説明 始メノ令ニテ圓列線ニアル演習者ハ「ボール」ヲ左、右何レノ方向ノ鄰生ニモ自由ニ手渡シ、鬼ヲシテ其「ボール」ニ、手ヲ觸レシメザル

様ニス鬼ハ圓外ヲ走リテ其球ニ手ヲ觸レンコトヲ努ム、而シテ鬼ガ其球ニ手ヲ附ケシトキハ二人(鬼及球ノ持主)ハ位置ヲ交換スベシ

「ボール」ヲ落シタルタキ其演技者ノ背ニ手ヲ觸ルル時ハ二人ハ位置ヲ交換ス

演習者ハ協力シテ鬼ヲ十分窘メル爲メ受授ノ際種々ノ偽計ヲ爲スコトヲ得ルモノトス

11) 陸軍遊技(男) (附屬小學校校技)

準備 紅白ノ運動帽子、軍旗二本、長、副長、旗手三名各肩章ヲツク、

木札兒童數(大、中、少尉、大、中、少佐、大、中、少將、地雷、工兵)

説明 紅白ニ別レシ兩軍準備整ヘル時 札ヲ兒童ニ渡ス(敵軍ハ準備整ヘルヲ報告シ終テ旗手及長、副長ハ旗手ヲ中央ニシテ自分ノ隊ノ中央ニ出デ互ニ舉手注目ノ禮ヲ行ヒ終ルト共ニ開戰、長副長ノ指揮ニヨリ大體ノ行動ヲ取り入り亂レテ各自敵ト衝突シテ勝敗ヲ定ムルモノトス 勝敗ハ大將ヨリ少尉マデハ其階級ニヨリ、地雷ハ少尉ヨリ大將ニ至ルマデ

凡テニ勝チ、工兵ハ地雷ニノミ勝チ他ニハ皆負クルモノトス

敵ト衝突シテ敗ヲ取り、札ヲ奪ハレタルモノハ收容所ニ入り、競技熟シテ終ニ軍旗ヲ奪取スルニ至リテ勝敗ヲ終結シ、敗レタル方ハ長副長、旗手敵方ニ至リテ舉手注目ノ禮ヲ以テ軍旗ヲ取り戻ス此時一方モ同様ノ禮ヲ以テ軍旗ヲ敵方ニ渡スモノトス

目的 組ノ編制ヲ軍隊組織ニ模シ常ニ規律ニ慣レシメ機敏ナル動作ト種種ノ智計ヲ回ラス等總テ軍隊的ノ精神ヲ鍛鍊シ兼テ服從、自治、禮讓、忍耐、協同、剛勇ノ諸徳ヲ養フ

(12) 巴 鬼 (附屬小學校女兒ニ課スル校技)

準備

A 紅白ノ襷—之ハ敵味方ヲ分ツ章ニテ男兒ノ帽子ト同ジ性質ノモノナリ襷ハ幅二寸長四尺ニシテ紅白兩面ヲ有シ何レニモ使用シ得ル様ニ作ル

B 赤青黃ノ細紐—之ハ幅三分長サ一尺五寸位ニシテ前ノ襷ニ付スル



モノ兒童ニハ赤青黄ノ一色ヲ成ルベク平等ニ附ケシメ其資格ヲ表サシム

C 大將ノ肩章

D 赤十字旗一負ケタルモノノ集合スル地點ヲ示ス

説明 紅白兩組ハ互ニ入り亂レテ赤ハ青ニ、青ハ黄ニ、黄ハ赤ニ觸レン

トシテ相戰フ、而シテ觸レラレタルモノハ負トナリテ赤十字旗ノ下ニ集合ス、斯クテ大將ニ觸レタル方ヲ勝トス

但場合ニ依リテハ中途ニテ生存者ノ多少ニヨリテ勝敗ヲ決ス事アリ

大將ハ單獨ニテ無勢力ナレドモ赤黄青多數之ヲ保護シテ戰フモノトス併シ亂軍トナレバ此ノ防禦破レテ敵ニ捕ヘラルナリ

役員ノ任務一 大將ハ全體ヲ指揮ス、其外正副ノ指揮者ヲ置キ(大將推選)組ノ整頓人員ノ點呼又軍使ノ任務ヲナサシム

聯合ノ場合ニハ教師中ヨリ合圖係ヲ出シ競技ノ開始及終止ヲ報ジ其ノ終リニ講評ヲナス

運動開始

(一) ビリ、用意 (二) ビリ、敬礼 (三) ビリ、開始

中止及終結、競技中ノ呼笛ハ戰鬪ヲ中止スルカ若クハ勝敗ノ終結ヲ報ズルモノトス、競技終止ノ呼笛ト共ニ各組ハ指揮者ノ命令ノ下ニ元隊形ニ復シ敬禮ノ呼笛ニヨリテ兩組相對シテ敬禮ヲナシ次ニ勝チタル組ハ指揮者ノ音頭ニヨリテ萬歳ヲ唱フ、最後ノ時ハ兩組ヲ接近セシメ講評ヲナシ互ニ萬歳ヲ唱ヘテ解散ス

(13) 綱引

準備 兒童ヲ紅白二組ニ分チ、各組ノ中指揮者一名ヅツヲ選出シ各一本ノ小旗ヲ與フ、兒童ハ綱ノ中央ヨリ左右ニ分レ綱ヲ前、後列ノ中間ニ置キ綱ノ中央ニ面シテ立タシム、綱ノ中央ニハ見易キ赤キ紐ヲ附シ其地上ニ中央線ヲ地上ニ畫シ置ク

説明 禮ノ號令ニテ互ニ禮ヲ爲サシム  
用意ノ令ニテ定メラレタル姿勢ニテ綱ヲ握ラシム



5.5 5.5 / 6.6 6 / 1.1 1.1 / 5. 0 /  
 ♪ ♪ ♪ / ♪ ♪ ♪ / ♪ ♪ ♪ / ♪ ♪ ♪ /  
 6.6 1.1 / 5.5 3.3 / 2.2 3.2 / 1. 0 /  
 ♪ ♪ ♪ / ♪ ♪ ♪ / ♪ ♪ ♪ / ♪ ♪ ♪ /

第一、の歌は

もしもし 龜よ 龜さんよ、

世界の中におまへほど

歩みののろいものはない

どうしてそんなにおそいのか。

で兎と龜とが出合つて兎が龜を呼んで其歩行の遅きを嘲り笑ふところであるから、次の如く動作する

動作

もしもし 龜よ 龜さんよ、

と歌ひ始めると同時に全兒童は一齊に兩手を前に(掌を下に)舉げ歌と共に龜を招く心持にて上下すること七回、第七回目には兩手を股につけもとの姿勢にかへる

世界の中におまへほど

世界の中に、と歌ひ出すと共に兩手を徐々に前より上に舉げ左右に大圓を描きつゝ側方より下す、世界の大きく廣きをあらはす、お前ほど、右手にて恰も目下のものを指す如く指す、ほど、と終ると共に手を股につ

けもとの姿勢にかへる

歩みののろいものはない

歌ひ出すと共に兩手を振り、足踏すること、十呼間にしてとまる

どうしてそんなにのろいのか

體の前方には拍手すること六回、七回目にあたる時兩手を股に下し、

不動の姿勢にかへる、この拍手は兎が龜を嘲弄する形である

第二、

第二章 體操科ノ教材

なんとおつしやる 兎さん、

そんならお前と 駈けくらべ

向ふの 小山の ふもとまで

どちらが さきに かけつくか。

龜が兎の如何にも不遜の言をきいて固く決心するところがあつたと見え前方の小山の麓まで競走しようと言ひ出したるところであるから全兒童は各自龜の其時心持になり次の動作をする

動作

なんと おつしやる 兎さん、

歌ひ終るまで只起立し居るばかりにて何の動作もしないが其時は如何にも人を馬鹿にして居ると云ふ心持にて歌ふこと、

そんなら お前と 駈けくらべ

そんならにて右手にて吾れと吾鼻を指し「私と」と云ふ意をあらはす、お前とにて先方の兎に指をうつす、この時は前の兎が龜を指したとはちが

ひすこし身長高き人を指す心持であるから、自然指を目の高さ位のところに指す、かけくらべにて両手を腰に駈足の姿勢をとり、べに両手を下す

向ふの 小山の ふもとまで

向ふの小山のを歌ひ出すと共に右手にて遠方の小山を指す心持にて稍上方を指す、ふもとまで、其指を小山の麓に移す心持にて指しを下方に移す、歌ひ終ると共に即ちふもとまで指し居りてにて股に復す

どちらが さきに かけつくか、

歌ひ出すと共に「歩みのおそいものはない」と同様の動作をなす

第三、

どんなに かめが 急いでも、

どうせ 晩まで かかるだらう

ここらで 一寸 ひどねむり

ぐうぐうぐうぐうぐうぐうぐう、

今は競走中である、途中、兎は龜よりも遙か前方に來た、そこで兎は大

に誇りどんなに龜が努力しても晩までかかるだらうからと油斷して一ね  
いりして行かうと寝込んだところであるから、全兒童は兎のかけほこつ  
た心持になり次の様に動作をする

動作

どんなに龜が急いでも

「なんとおつしやる兎さん」と同じく起立したまゝではあるが心持は、兎

の勝ちほこりたる心持である

どうせ晩までかかるだらう

歌ひ出すと共に兩手を拱き丁度兎が草の上に腰をおろして寝ねむとする

心持でする

ここらで一寸ひとねむり

歌ひ出すと共に頭を右に左に四呼間行ふ、腰をおろして正に眠らむとす

るときに心持でする

ぐうぐうぐうぐうぐうぐうぐうぐう

第四、

歌ひ出すとともに組みたる兩手に頭をつけこれを枕に眠つた様子をする

これは寝過ぎたしくじつた

びよん~~~~~

あんまりおそい兎さん

さつきのじまんはどうしたね、

二段までは、兎の動作をうたひ、あとは龜の心持を歌つたものであるか  
ら次の様に動作をする

動作

これは寝過ぎたしくじつた

ここは兎が眠より覺めびつくりしたところであるから、歌ひ出すや否や  
組んで居た手を急に解いて下すのであるが、驚いたところであるから一  
度上方にまであげて左右から下すのである、而し其動作は非常に早い  
のである

びよん~~~~~

両手を腰にとり成るべく高く飛びあがること七回、鬼が再びあはてて駆け出した様子である

あんまりおそい鬼さん、さつきのじまんはどうしたね、

歌ひながら體の前にて拍手すること十三回、十四回目にあたるときに手を股に下げ、龜が最後の勝利を得て、鬼のおそきを笑ふ心持にする

2 桃太郎

桃太郎の話は未だ兒童が入學せない前から、おぢいさん、おばあさんからよく聞く昔話で、子供の心情に適した勇壯な話である、殊に尋常一年の讀本中にも現はれて來るので、これ等と聯絡して、唱歌を教へこれに適當な動作を附し遊技として行はせることは、この時代の兒童の要求を満足する上によい事と思ふ、唱歌としては從來のものと文部省編纂の唱歌集に出て居るものと二種あるが、後者の方が大分面白い様に思ふ、参考の爲めに、歌調を記して置く

5・6 / 5 5 3 / 5 5 3 1 / 2・0 /

モ / タラウサン / モモ タラウサン /

1 1 2 2 / 3 3 2 / 3 3 6 6 / 5・0 /

オ コ シ ヌ / ツ ケ タ / キ ビ ダ ヲ / ヨ

1 1 5 / 3 3 6 6 / 5 5 3 2 / 1・0 /

エ ト ツ / ヲ シ ヌ / ク ダ サ イ / ナ

この遊技は尋常一年には少し六ヶ敷尋常二年には最も適して居る、中心遊技としてもよし

第一の歌は

桃太郎さん 桃太郎さん

お腰につけた きびだんご

一つわたしに下さいな、

で桃太郎が日本一の黍團子を腰につけて勇ましく進んで行く途中のこと

犬猿雉子などが之を呼びとめて團子をもらひうけようとする、のであるから次の様に動作する

動作

桃太郎さん 桃太郎さん

歌ひはじめると共に體の前にて拍子すること七回是れにて進みゆく桃太郎を呼びとめるのだ、この時は手は大打小打といふ様に打たせて曲の強弱をあらはす様にする

お腰につけた黍だんど

お腰にて兩手を腰にとり、つけたにて兩手を下に伸ばす次にきびだんどにて兩手を以て體の前にてだんどをまるめる様にするこの時は眼はまるめる團子にそくが上體は決して前に屈めぬこと

一つわたしに下さいな

一つにて左手を前に出しわたしにて右手を前に出して左手の上に重ね俗にいふお手手即ち物を貰ふ様をする、下さいなにて少しく頭を下げ兩手

を戴く様をする、この終りは兩手は下にたれて自然の態度になる

第二の歌は

やりませう やりませう

これから鬼の征伐に

ついて行くならやりませう

でこれは桃太郎が皆のものに答へたのであるから次の様にする

動作

やりませう やりませう

第一のやりませうにて左手にて左腰につけたきび團子をとつてわたす様をして手は下におろす、第二のやりませうで同様の事を右手でやるこの時前に出し左手は水平位がよい

これから鬼の征伐に

前の動作が終るとすぐ右向をして行進すること凡そ四歩次に中をむいて征伐には足踏をして終に全兒童手をつなぐ

ついでいくならやりませう

全兒童連手した儘内圓に向つて前進し後進するこの時連手のまゝ一齊に前後に手を振る最後に手を放す

第三の歌は

いきませう いきませう

あなたについてどこまでも

けらいになつて いきませう

で一同のものが臣下になることこの誓をするところであるから次の様にす

動作

いきませう いきませう

元氣よく足踏をして行かうといふ意氣込を示す

あなたについてどこまでも

あなたにで右手で指さしをする、ついでで指さした手を下におろす、ど

こまでもは右手にて右方の遠方をさすこの時眼はその遠方につける、終

に手をおろす

けらいになつて いきませう

けらいになつては敬禮をして、いきませうは直立のままとす

第四の歌は

そりや進め そりや進め

一度に攻めて攻め破り

つぶしてしまへ 鬼が島

で最も元氣よく最も勇ましくやるべきところ

動作

そりや進め そりや進め

これは右手にて左腰なる劔を抜き右前上方に高くかざし大將が陣頭に立ちて千軍を指揮する様をなす最もいさましく二回くりかへし一度に攻めて攻めやぶり



この歌を唱ふる間に拳をかためて一度ににて臂を屈げて拳を胸側にとり攻めてにて臂を前に伸ばし攻めやぶりにて臂を屈げて攻めての時と同様の様をなし次いで臂を下に伸ばす

つぶしてしまへ鬼が鳥

つぶしてにて手を腰にとると同時に右足前左足後に一舉動にて開脚し、しまへにて一舉動を以て脚を踏みかへ鬼が鳥にて同様の事をくりかへし鬼が鳥をふみにじる様をなす最後に直立すると同時に手をおろす

第五の歌は

おもしろい おもしろい

のこらず 鬼を攻めふせて

分捕物を えんやらや

で鬼が鳥を平定して多くの分捕物を得て勇ましく嬉々として戦地を引きあげんとするところ最も愉快にやるべきところである  
おもしろい おもしろい

拍子しつつか右より一まはり廻りて愉快の様をなす

のこらず 鬼をせめふせて

静に兩臂を屈げ次に伸ばし次に掌を下にして左右開き次に下におろす、この動作は鬼が鳥平定を意味するものであるからなるべくわざを大きく静に演ずるものとす

分捕物を えんやらや

分捕物をにて前なる分捕物を兩手にてとり右を向きつつ右肩に擔ふ様をなし其の儘にてえんやらやは前進す

第六の歌は

萬々歳 萬々歳

御伴の犬や猿雉子は

勇んで車を えんやらや

で攻城野戦鬼が鳥を征服して勇みたつる將卒が萬歳を唱へつつ分捕物をひき凱歌を揚げてかへるところで次の様にする

動作

萬々歲 萬々歲

前の動作が終つて停止してゐるから其の場で兩手を前より上にあげて萬歳を唱へる様をすること二回  
お伴の犬や猿雉子は 勇んで車を えんやらや  
車をひく如く同手を腰にとり恰も駄足の用意の如くすると同時に通常歩にて前進する

附||前述の二遊技は共に二列横隊に整列させておいて「ヨビコ」にて相圖し一大圓又は男女別々の二大圓(人數によりて)をつくり行ふものである

第三 行進遊技

行進遊技ハ輕快ナル歩法ト、其隊形ノ循環的變化ニ依リ、演技者ヲシテ一層ノ快感ヲ與へ、又歌詞、音樂等ニヨリ高潔、穩雅ノ精神ヲ起サシメ不知ノ間ニ規律ヲ守リ協同ヲ尙ブ習慣ヲ養フノ效アリ

行進ヲ主トスル遊技ノ種類左ノ如シ

(1) 等分行進

準備 一列横隊ニテ番號ヲ附シ右側面縦隊ヲ作り、次ニ運動場ヲ方形若クハ長方形ニ定ム

説明 運動場ノ週邊ヲ左行シテ或一方ノ中央ヨリ左行シ、先頭生運動場ノ週邊ニ到レバ、一番(奇數)ハ左ニ二番(偶數)ハ右週行ニ移ル、以下凡テノ奇數生ハ左ニ、偶數生ハ右週行シ反對ノ場所ニ於テ二個列相遇フ時互ニ内方ノ手ヲ取り二列トナリテ又中央行進ニ移ル

再ビ週邊ノ處ニ於テ先頭ノ組ハ左方、次ハ右方ニ分レテ初メノ如ク左、右側ヲ行進ス、再ビ反對ノ場所ニ於テ相會シ四列トナリ中央行進ニ移ル、第三回目ニハ先頭ノ四列ハ左、次ノ組ハ右ニ週行シ反對側ニテ相合シタルトキ八列トナリ又中央行進ニ移ル

第四回目ニハ四列ヅツ左右ニ分レテ週側ヲ前ノ如ク行進シ再ビ相合シタルトキ、先頭四列ハ中央行進ニ移リ次ノ四列ハ先頭伍ノ跡ヲ中央行進ニ移

リ斯ノ如ク八列ヨリ四列ニ復ス、第五回目ニハ右四列ハ二列ヅツ左、右ニ分レ前ノ如ク行進シ相合シタルトキ二列ニ復ス、カクテ第六回目ハ全生二列ノ左週行ニ移ル、而シテ先ニ中央行進ニ移リタル場所ニ來ル時、先頭生ハ連ネタル内方ノ手ヲ高ク上ゲテ門ヲ作ル、二番ハ此門ヲ潜リ出テ一番ト並ビテ門ヲ作ル、斯ノ如ク全列門ヲ潜リテハ門ヲ作り終レバ、第一番ヨリ順次再ビ此「トンネル」ヲ潜リ出テ元ノ一列ニ移リテ行進ス

注意 列ノ左右ニ分レタル時各先頭ハ相併行シテ進ムベシ

2) 方形行進

準備 正面八人ヅツ八列若クハ偶數列ヲ以テ數個ノ横隊ヲ編成シテ、其距離間隔ヲ各臂ノ長サトス

第一段

- 一、足踏(鄰生ト連手) 八
- 二、左足ヨリ前進シ第八動ノ時右足ヲ左足ニ引キ著ケ右向ス 八
- 三、新方向ニ進ミ終リニ右轉向 八

四、同上

五、同上(最初ノ隊形ニ復リテ足踏)

八 八

注意 次ニ右足ヨリ行進ヲ始メ左轉向ヲナシツ、第一段ノ運動ヲ行フ

第二段

第一段ニ準シ前ヨリ數ヘテ奇數列ハ左(右)、偶數列其反對ノ方向、右(左)方ニ前進ノ後轉向シテ行フモノトス

第三段

全級生ヲ二組ニ分チ、第一段ニ於ケル如ク排列ヲ作り、約八歩ノ距離ヲトリテ相對向セシメ、第一段、第二段ノ運動ヲ行フ、但前進ノ場合ニ衝突セザル爲メ互ニ左方ヲ通過スルモノトス

3) 十字行進

準備 編成及距離間隔等方形行進ニ同ジ

第一段

一、手腰或ハ連手ニテ足踏八呼

八

- 二、前進四呼、後進四呼、終リニ右轉向
  - 三、新方向ニ前進四呼、後進四呼ノ終右轉向
  - 四、同上
  - 五、同上ノ運動ヲナシ舊位置ニ複ス
- 注意 左方ニ行フトキハ左足ヨリ、右方ニ行フトキハ右足ヨリ始ム又四呼ノ足ハ常ニ前(後)進セズ三呼ノ足ニ引キ著ケ又ハ八呼ハ七呼ノ足ニ附クルト同時ニ新方向ニ轉向スルモノトス

第二段第三段

方形行進ニ於ケル方法ニヨル但第三段ハ十六呼ニ行フヲ便利トス

4 コントラ、ダンス

- 準備 片手間隔ニテ對向セル二列横隊ヲ作り先頭ノ方ヨリ一、二、三、四ノ番號ヲ附シ一列四人ヅツ八人ヲ以テ一組ヲ編成ス
- 一、第一列の一番及第二列の四番前へ禮、後へ
  - 二、第二列の一番及第一列の四番同上

八 八

- 三、第一列の一番及第二列の四番、右手タルン、(兩列の中央に於て右手旋回をなし舊位置に復る)
- 四、第二列の一番及第二列の四番、同上
- 五、第一列の一番及第二列の四番、左手タルン、(兩列の中央に於て左手旋回をなし舊位置に復る)
- 六、第二列の一番及第一列の四番、同上
- 七、第一列の一番及第二列の四番兩手を把り左方にタルン、(兩列の中央に於て左方に旋回をなし舊位置に復る)
- 八、第二列の一番及第一列の四番、同上
- 九、第一列の一番及第二列の四番兩手を把り右方にタルン、(兩列の中央に於て右方に旋回をなし舊位置に復る)
- 一〇、第二列の一番及第一列の四番、同上
- 一一、第一列の一番及第二列の四番、ドスアドス、(左方より右方へ)

八 八 八 八 八 八 八 八 八 八 八

- 一二、第二列の一番及第一列の四番、同上 八
- 一三、第一列及第二列の一番右手タルン、(中央にて左方旋回) 四
- 一四、同生は組の二番と左手タルン、(二番の位置にて右方旋回) 四
- 一五、兩列の一番右手「タルン」(中央にて左方旋回) 四
- 一六、同生は組の三番と左手「タルン」(三番の位置にて右方旋回) 四
- 一七、兩列の一番右手「タルン」(中央にて左方旋回) 四
- 一八、同生は組の四番と左手「タルン」(四番の位置にて右方旋回) 四
- 一九、兩列の一番右手「タルン」(五六左手をも體前に取り先頭の方) 入
- 二〇、兩生は先頭へ進み、(四拍子)縦列の先頭となる(終りの四拍子に二番三番四番は先頭の方に向き縦列となる) 八
- 二一、兩列共外方へ折れて行進し、一番は四番の位置を占めて對向す 八
- 二二、二番三番四番は一番の前を通過し一番二番三番の舊位置に 八

著き對向し、四人連をなす

- 二三、兩列フオーア、エンド、バック(前進四、後進四) 八

5 スケートチング Skating.

準備 二列側面縦隊ニテ各伍ノ距離ヲ三步トシ各組ハ右手ト右手、左手

ト左手トヲ前方ニ組ミ圓形ヲ作ル

- 一、各組ハ右足ヨリ始メテ通常歩八步行進ス但第一步踏歩 八
- 二、右後置歩二步、左後置歩二步行進 八
- 三、交互右左摺足四步(スケートチング)但八ニテ對面手腰 八
- 四、各生ハ右前方(右生ハ圓ノ内方ニ左生ハ外方)ニ後置歩一步 八
- 跳歩一步此時對手ト向キ合フ即左轉向ヲナス、次ニ左前方 八
- ニ左後歩一步、跳歩一步ニテ舊位ニ復シ右手ヲ連ヌ 八
- 五、跳歩四步ヲ以テ右手車輪行進ス 八

6 ベヒー、ボルカ Baby polka,

準備 大間隔ノ二列圓形ヲ作り右側面向ヲナサシメ内方ノ手ヲ取り之レ

ヲ肩ノ高サニ上ゲ肘ヲ下ゲテ兩生殆ド相接シ外方ノ手腰

一、通常歩(一踏歩)八歩但外側ノ足ヨリ行進ヲ始ム

八

二、各組手ヲ放チテ、右生ハ左生ヲ前方ヨリ一週ス、此間左生ハ手拍子ニテ足踏ヲナス

八

三、通常歩(一踏歩)八歩(外側ノ足ヨリ)

八

四、二ノ運動ノ如ク左生ガ、右生ヲ回旋シ、右生ハ手拍子足踏

八

五、一ノ運動ヲ爲シ八呼ニテ互ニ各組對面ス

八

六、拍子一股ヲ打ツ(二體前ニテ拍子、三四三回相手ト拍子、以上二回)

八

七、臂ト脚トヲ交叉スルコト四回(偶數休止)

八

準備 二列圓形ヲ作り大間隔ニ開キ番號ヲ附シ次ニ前列ヲ廻轉セシメテ、後列ト對向セシメ、手ヲ腰ニトラシム

7 圓形旋廻運動

一、左足ニテ踵趾動運四呼ナシ次ニ左後置歩四呼ナシ、次ニ右

足ニテ同法ヲ行フ

足ニテ同法ヲ行フ

一六

二 タルン、若クハ右手車輪行進ヲナシ八ニテ前、後列トモ少

シヅツ左方ニ移動シ新相手ト對向ス

八

新相手ト一ニノ運動ヲナシツ、順次最初ノ相手ニ至ル

注意 踵趾運動トハ左(右)足尖ヲアゲ前ニ出シ輕ク踵ヲ地ニ附シ、同時

ニ右(左)膝ヲ少シク屈スルヲ云フ

此運動ニ於テ左(右)移行ヲ「ホツブス」ニテ行ヒ、又「タルン」ノトキ「ホツブス」轉回ヲ以テ旋リ又手ノ組方等モ時々變化シテ行フヲ要ス

8 圓形十字行進

準備 二列側面圓形ニテ各伍ノ距離ヲ約二步トシ、二ノ番號ヲ附シ二二

番ヲ以テ一組ヲ編成ス

一 左足ニテ踵趾運動四呼(二回)、次ニ右足ニテ踵趾運動四呼

(二回)

八

二 通常歩八步前進但七、八ニテ一番ハ右轉廻ヲナシ二番ト對

向ス

八

三、一番、二番ノ四人互ニ右手ト右手トヲ對角線ニトリ（十字形ニ手ヲトル）八呼前進シテ廻ハル次テ手ヲ代ヘ左手ヲトリテ八呼廻ハリ元ニ復シ、一番ハ先頭ノ方ニ向ク（二番ト同ジ方向）

以上ノ運動ヲ初メヨリ順次循環的ニ止メノアル迄行フモノトス

9 連鎖行進

準備 大間隔ノ一列圓形ヲ作り二ノ番號ヲ附シ一番左向ニ番右向ヲナサ

シメ一番ト二番ト互ニ右手ヲトラシム

一 右手ヲ連ネシマ、四小歩ヲ以テ半圓ヲ畫ク如ク前ニ進ム次ニ相對シ來ル鄰伍ノモノト左手ト左手トヲトリ前ノ如ク四小歩行進次ニ右、左交互ニ持チテ行進ヲ續行シ最初ノ位置即自己ノ組ニ至ル

二 最初ノ相手ト右肘ト右肘トヲ組ミ八呼間ニテ一週シテ肘ヲ放チ次ニ相對向シ來ル鄰伍ノ者ト左肘ト左肘トヲ組ミテ一週シテ八呼ニ至ル

斯ノ如ク右、左肘ヲ交互ニ組ミテ進ミ最初ノ位置ニ至ル

三 最初ノ相手ト互ニ左右手ヲ背後ニ組ミ八呼間ニテ一週シツ、第二ノ如ク前進シテ最初ノ位置ニ到ル

10 燕ツクメ（女）

準備 一列圓形ヲ作り二ノ番號ヲ附シ一番（右生）二番（左生）トス

一 全列連手ニテ左方及右方ニ水鷄歩一回ヅツ及半屈膝 八

二 一（二）番ト二番トハ相對向シ互ニ右手ヲ取り輕ク敬禮ヲナス、三（四）各生ハ反對ノ方向ニ内方ヨリ廻ハリテ右手ヲ取り敬禮ス、五（六）一番、二番ハ一（二）ノ如ク手ヲトリ禮、七（八）各生ハ圓ノ内方ニ面シテ手ヲ腰ニ下ル 八

三 各生ハ圓列線上ニ於テ左後置歩四歩進ム但一、三、五、七體前ニテ拍手、次ニ各生ハ右方ニ後置歩元位ニ復ス 一六

四 各一番ハ右足ヨリ始メ水鷄四歩ヲ以テ前方ヨリ左ニ二番ヲ繞ル、次ニ各二番ハ左足ヨリ始メ水鷄四歩ヲ以テ前方ヨ

リ一番ヲ廻ル

一六

五 各一番ハ水鷄歩四步ヲ以テ左ニ蛇行次對二番ノ左ニ並列ス次ハ各二番ハ一番ノ如ク左方ニ蛇行進シテ一番ノ左方ニ列ス

一六

六 一番圓内ニ水鷄歩三步及ビ急踏歩(連手之ヲ高ク上ゲテ門ヲ作ル)

八

七 二番圓内ニ水鷄歩三步ヲ以テ門下ニ進ミ及急踏歩(一番解手)

八

八 各生ハ究屈ナル圓列ニ在リテ一拍子ニテ頭ヲ廻轉シ相手及鄰生ト交ル々々互ニ敬禮ス

八

九 全列連手シテ水鷄歩ヲ以テ四步後進元位ニ復ス(左足ヨリ始ム)

八

一、通常歩(内側ノ手ヲ把リ、外足ヨリ行フ、一踏歩)水鷄歩四

(11) ヒール、エンド、ト(側面ニ列圓)

步

二 ヒール、エンド、ト(四回)

一六

三 重複蘇歩前後四步(内方ノ手ノ上下振動ヲ以テ)

一六

四 外方及内方ニ「バランス」一回ヅツ外方ニ步行廻轉一回次ニ内方及外方ニ「バランス」一回ヅツ次ニ内方ニ步行廻轉一回(手腰)

一六

五 各生ハ「ツーカーレン」及「アブケーレン」ヲ以テ(外斜前方及内斜前方ニ側方ガロツプ四步ヅツ次ニ對面連手先頭及列後ノ方ニ側方ガロツプ四步ヅツ行フ)

一六

(12) クワドリール Quadrille

第一段

禮(相手及鄰生ニ)

一 一番二番ライト、エンド、レフト(位置交換右生ハ中央通過二回)

一六



- 二. セット、エンド、タルン 一六
- 三. レディース、チェリン、(右生連鎖) 一六
- 四. ガロツプ、(右方を通り位置を交換す) 八
- 五. ハーフ、ライト、エンド、レフト、(位置に復る) 八

次に三番四番、一番二番、三番四番順次之を復演す

但しサイズを除き對向二列の排列にて行ふ時は、一番二番直ちに之を復舞す、又方舞の排列のものと共舞する場合には尙二回之を復舞す

第二段

- 一. 一番の右生、二番の左生、フオアー、エンド、バック、(斜右前へ、後へ) 八
- 二. クロツス、オーヴァー、(左方を通り位置交換) 八
- 三. フオアー、エンド、バック、(斜右前へ、後へ) 八
- 四. クロツス、バック、(左方を通り位置に復る) 八

- 五. セット、エンド、タルン 一六

次に三番の右及四番の左、一番の左及二番の右、三番の左及四番の右より始めて順次之を復演す

第三段

- 一. 一番の右生、二番の左生クロツス、オーヴァー、(位置交換右手を取る) 八
- 二. クロツスバック、(左手を連れ、相手の右手を取り、四人の一線を作る) 八
- 三. パランス、(右より始む) 八
- 四. ハーフ、プロムネード、(位置交換、右方を通る) 八
- 五. 一番の右、二番の左、フオアー、エンド、バック、(前へ、後へ) 八
- 六. 同ドサド又は前へ、禮後へ 八
- 七. 一番二番フオアー、エンド、バック、(前へ、後へ) 八
- 八. ハーフ、ライト、エンド、レフト、(位置交換) 八

三番の右及四番の左、一番の左及二番の右、三番の左及四番の右より始めて之を復舞す

三番四番、一番二番、三番四番より順次之を復演す

第四段

一 一番フオアー、エンド、バック、(前へ、後へ)

二 一番前へ、左生は相手を二番の左生に渡す

三 三人フオアー、エンド、バック(前へ、後へ)一番の左生は舊位置に復る

四 三人前へ、左生は兩右生を一番の左生に渡す、(其際兩生を一周せしむ)

五 三人フオアー、エンド、バック、(前へ、後へ)二番の左生は舊位置に復る

六 三人前へ、四人連手山形を作る

七 四人左方に周りて位置を交換す

八 八 八 八 八 八 八

八 ハーフ、ライト、エンド、レフト、(元位置に復す)

三番、二番、四番、順次之を復演す

第五段

一 各番連手フオアー、エンド、バック、(前へ、後へ)二回

二六 第二段の通り

最終に各番連手、フオアー、エンド、バック、(前へ、後へ)

二回)

二六

カレドニヤンス Caledonians Quadrille.

第一段

禮(一六拍子)

一 一番二番の右ムリネ(左ムリネ)

二 セット、エンド、タルン

三 レディース、チエーン、(右生連鎖)

四 ハーフ、プロムネード、(位置交換、右方を通る)

一六 一六 一六 八

- 五 ハーフ、ライト、エンド、レフト、(位置交換) 八
- 三番四番、一番二番、三番四番より順次之を復演す

第二段

- 一 一番の左生、前へ、後へ(二回又は一番二番前へ禮、後へ) 一六
- 二 セット、エンド、タルン、アット、コーナース、(右生を交換す) 一六
- 三 グランド、プロムネード、(新相手と) 一六
- 二番、三番、四番の左生より順次之を復演す(又は三番四番、一番二番、三番四番より順次之を復演す)

第三段

- 一 一番の右生二番の左生、前へ後へ 八
- 二 同両手タルン、(左方旋回) 八
- 三 一番二番、クロツス、オーヴァー、(一番内方通過) 八
- 四 元位置に復す、(二番内方一番外方通過) 八

- 四 セット、ニンド、タルン、アット、コーナース(鄰生と旋回) 一六
- 六 八人連手、前へ、後へ 八
- 七 両手を以て相手と周る 八
- 三番の右及四番の左、一番の左二番の右、三番の左及四番の右(又は三番四番、一番二番、三番四番)より順次之を復演す

第四段

- 一 一番の右生二番の左生前へ禮、二番の右生一番の左生前へ禮 八
- 二 両手を以て相手と旋回を爲し舊位置に復り、最終に各右生は右轉向、各左生は左轉向即ち相手と背面向となり鄰生と對面す 八
- 三 各對の右生は右へ、左生は左へバンラス及両手を以て歩行回轉ヲ以テ四回前進ス 三三二
- 四 グランド、プロムネード 一六

三番の右及四番の左、二番の右及一番の左、四番の右及三番の左より順次之を復演す

第五段

- 一 一番プロムネードして組内を右より左に旋りて舊位置に復る 一六
  - 二 右生四名前へ禮、後へ 八
  - 三 左生四名前へ禮、後へ 八
  - 四 セット、エンド、タルン 一六
  - 五 グランド、チエイン、ハーフ、ラウンド及禮 一六
  - 六 ハーフ、プロムネード、(舊位置に復る) 八
  - 七 右手を以て相手と周る 八
  - 八 シヤツセアクロツス、エンド、タルン、アット、コーナース二回、(右手旋回左手旋回) 一六
- 二番、三番、四番より順次之を復舞す

第三章 體操科教授用具

各學校ニ於テ備付クベキ體操科教授用具ハ凡左ノ如シ

第一 小學校

水平棒又ハ並行水平棒(横木ニ代フルニ水平棒ヲ以テス)、鐵棒(男兒ニ限ル)、吊繩、跳繩臺、跳越臺又ハ跳箱、平均臺、啞鈴、球竿

第二

高等女學校及女子師範學校  
水平棒又ハ並行水平棒、吊繩、助木、跳繩臺、跳越臺又ハ跳箱、平均臺、啞鈴、球竿、棍棒

第三

中學校  
水平棒又ハ並行水平棒、鐵棒、梁木、吊繩、吊棒、繩梯、斜吊繩梯子、吊環、助木、跳繩臺、跳越臺又ハ跳箱、跳下臺、平均臺

第四

師範學校  
中學校ニ備付クベキ用具ノ外啞鈴、球竿、棍棒

第三章 體操科教授用具

(一) 水平棒

高サ八尺乃至一丈ニシテ二吋毎ニ穿孔シタル一對ノ木質ノ柱及ビ之ニ懸ケ渡ス二本ノ横木及ビ四個ノ鐵栓ヨリ成ル

横木ノ長サ一丈八尺乃至一丈二尺、幅五寸乃至六寸厚サ三寸乃至四寸トス、其上部ハ圓クシテ懸垂ニ便ナラシム

鐵棒及吊繩

構造方ハ體操教範ニ詳カナレバ省略ス

(二) 跳繩臺

重キ基底ヲ有スル高サ五尺、一寸五分角ノ一對ノ木質ノ棒ニシテ一寸毎ニ孔ヲ穿チ、兩端ニ錘ヲ有スル繩及ビ之ヲ支持スル一對ノ鐵栓ヲ附屬ス

(三) 跳箱

重箱ノ如ク重ネ得ルモノニシテ上面ノ幅ハ一尺五寸、長サ五尺底面ノ幅ハ約二尺五寸、長サ五尺トス、全體ノ高サハ四尺五寸位トシ、三、

(四)

四個ニ區分シ得ル樣裝置シ上面ハ革ヲ以テ之ヲ覆フ

平均臺  
長サ一丈二尺、幅約三寸厚サ五寸ノ木板ヲ適當ノ臺ヲ以テ地上約一尺ノ高サニ裝置シ、上端ヲ約一寸五分幅ニ狹ム

第四章 小學校體操科教材ノ配當

體操科ノ教材ハ兒童身心ノ發達ニ應ジ能ク運動ノ性質ヲ考ヘ其ノ事情ニ適スル如ク配當スルヲ要ス、教材ノ進歩ハ循環漸進ノ方針ニ據リ各學年各學期各時毎ニ既修ノ練習ヲ行ヒツ、次第ニ其ノ程度ヲ高メ或ハ新シキ運動ヲ加フベキモノトス其ノ配當ヲ示セバ左ノ如シ

小學校體操科教材各學年配當表

(一) 各學年ニ於ケル配當ハ新ニ教授スベキ事項  
ノミ掲ゲタリ  
(二) ○印アルモノハ男子ノミノ教材ヲ示ス

動運	尋	常	科	高	等	科
年學	第一學年	第二學年	第三學年	第四學年	第五學年	第六學年
	第一學年	第二學年	第一學年	第二學年	第一學年	第二學年

體		均		平		下	
肢	上	均	平	肢	下	均	平
臂前舉	臂左右伸 臂左右及下伸 臂左舉	直立	直立	步側(一)	出前(後)步	足左(右)	足前(後)
臂前舉	臂前上舉	足尖行進	閉足舉踵				側步
臂前上舉	臂上伸 臂上及下伸 臂前伸	脚前舉	舉踵半屈膝			出足斜前(後)	舉踵半屈膝 脚前振
臂前上舉	臂前及下伸 及下伸	徐步	屈膝舉股				屈膝舉股 脚側振
臂前上舉	臂前屈 臂左右開 臂上下振	步行進	脚前後伸			(側)出	足各方出踵 屈膝足前
	臂左右振	膝行進	舉脚左右轉				
	臂各方二伸	膝舉股行進	舉脚左右轉				舉脚左右轉
出舉踵	臂前(斜)伸及足						舉脚左右轉

背	胸	吸	呼	頭
(手ヲ腰)			臂側舉	頭後屈 頭前屈
		後屈	掌外及頭	頭後屈 頭左右轉
腰手 閉足 直立 開脚 屈前體上	腰手 閉足 開脚 出足前 屈後體上	舉側	臂側舉及踵	頭左右屈
屈前臂 肩屈 閉足 直立 開脚 屈前體上	舉側臂 腰手 閉足 開脚 出足前 屈後體上	下臂側上舉側	下臂前上舉前	
腰手 頸手 前斜屈膝出體足 閉足 直立 開脚 前屈體上	舉上臂 閉足 開脚 出足前 屈後體上		下臂前上舉側	
腰手 伸上臂 前斜屈膝出體足 閉足 直立 開脚 前屈體上		下舉踵	下臂前上舉側	
前上體 前上體 屈體 伸臂上	支助 持木 舉後上 踵風體			
前前屈膝出體足 前前屈膝出體足 前前屈膝出體足 前前屈膝出體足				
前前屈膝出體足 前前屈膝出體足 前前屈膝出體足 前前屈膝出體足				







第一學年ノ例		第二學年ノ例	
始ノ運動	教 練右(左)向、側面行進 體 操頭後屈、足尖閉閉	始ノ運動	教 練整頓、廻ハレ右 體 操臂上伸
中ノ運動	動作遊技鬼ト龜 競争遊技鬼遊	中ノ運動	動作遊技桃太郎 競争遊技旗送
終ノ運動	教練、體操解カレ、集マレ、手腰 呼吸運動左側舉	終ノ運動	下肢ノ運動趾頭行進 呼吸運動舉踵臂側舉
第三學年ノ例		第四學年ノ例	
始ノ運動	教 練整頓、行進 頭ノ運動手腰、頭後屈	始ノ運動	教 練行進、行進間廻ハレ右 上肢ノ運動臂左右(上)(前)伸
中ノ運動	上肢ノ運動臂左右(上)伸 軀幹側方運 屈臂閉足、上體左右轉	中ノ運動	脊ノ運動手腰、上體前屈 軀幹側方運 手腰、開脚、上體左右
終ノ運動	遊 技綱引 跳躍運動駝步	終ノ運動	遊 技旗送

第五學年女子ノ例		第六學年女子ノ例	
始ノ運動	教 練諸行進 體 操頭後屈、臂左右(上)伸	始ノ運動	教 練諸行進 體 操頭左右轉、臂左右(上)伸
中ノ運動	胸ノ運動懸垂直立ニ於ケル屈臂 懸垂運動舉踵 下肢ノ運動舉踵半屈膝 脊ノ運動手頸、上體前屈 腹ノ運動足前出、手腰、上體後倒	中ノ運動	胸ノ運動臂上伸、上體後屈 懸垂運動伸臂屈膝 平均ノ運動平均臺上行進 脊ノ運動臂上伸、上體前屈 腹ノ運動足前出、手頸、上體後倒
終ノ運動	呼吸運動舉踵臂側舉	終ノ運動	呼吸運動臂前上舉、側下
中ノ運動	跳躍運動其ノ場跳躍 平均運動平均臺上行進 遊 技十字行進	中ノ運動	跳躍運動幅跳 遊 技バスケツトボール
終ノ運動	呼吸運動舉踵臂側舉	終ノ運動	呼吸運動臂前上舉、側下

<p>第五學年男子ノ例 (體操ヲ主トスルモノ)</p>		同	上 (教練ヲ主トスルモノ)
始ノ運動	教 體 練 諸行進 胸ノ運動 臂側伸、上體後屈 懸垂運動 懸垂、左右振動 下肢ノ運動 屈膝舉腕 脊ノ運動 手頸、上體前屈 腹ノ運動 腰掛上、臂立伏臥 軀幹側方運動 手頸、閉足、上體左右轉 跳躍運動 高跳及幅跳	始ノ運動	體 操 頭後屈、舉踵 上體右左轉 整頓 方向ヲ換ヘ 側面行進 正面行進
中ノ運動	遊 技 陸軍遊技	中ノ運動	教 練 方向ヲ換ヘ 側面行進 正面行進
終ノ運動	呼吸運動 舉踵臂側舉	終ノ運動	遊 技 網引 上肢ノ運動 臂右(前)上伸 呼吸運動 舉踵臂側舉

第六學年男子ノ例 (體操ヲ主トスルモノ)

同上 (教練ヲ主トスルモノ)

第二、高等女學校

第一學年及第二學年ノ例

同上 (啞鈴ヲ用フルモノ)

<p>第一學年及第二學年ノ例</p>		同	上 (啞鈴ヲ用フルモノ)
始ノ運動	教 體 練 諸行進 頭ノ左右轉(屈) 臂左右(上)(前)伸 胸ノ運動 臂上伸、上體後臂 懸垂運動 伸臂懸垂橫行 平均ノ運動 脚前舉、後轉 脊ノ運動 手腰屈膝 脚前出 腹ノ運動 臂立伏臥 軀幹側方運動 手頸足斜前出、上體左右轉 跳躍運動 開脚橫跳 遊 技 フットボール	始ノ運動	體 操 臂左右(上)(前)伸 上體後屈及前屈、上體左右轉(屈)
中ノ運動	遊 技 フットボール	中ノ運動	教 練 整頓 行進 方向ヲ換ヘ 障害物競争
終ノ運動	呼吸運動 臂前上舉、側下	終ノ運動	呼吸運動 舉踵、臂前上舉、側下

始ノ運動	中ノ運動	終ノ運動
教 練諸行進 體 操 頭後屈臂左右(上)(前)伸 胸ノ運動 開脚、手支持上體後屈 懸垂運動 振跳、尻上 平均運動 平均臺上行進 脊ノ運動 臂上伸上體前屈 腹ノ運動 手頸足前出上體後倒 軀幹側方運 足斜前出上體左右轉 跳躍運動 前方跳躍 遊 技 バスケツトボール 平均運動 徐歩 呼吸運動 頭後屈臂側舉	始ノ運動 教 練諸行進 體 操 頭後屈臂左右轉臂左右 上肢ノ運動 胸ノ運動 脊ノ運動 腹ノ運動 軀幹側方ノ運動 懸垂運動 懸垂、降下 平均ノ運動 平均臺上行進 跳躍運動 前進跳躍 遊 技 カドリール 呼吸運動 臂前上舉側下	始ノ運動 教 練諸行進 體 操 頭後屈臂左右轉臂左右 上肢ノ運動 胸ノ運動 脊ノ運動 腹ノ運動 軀幹側方ノ運動 懸垂運動 懸垂、降下 平均ノ運動 平均臺上行進 跳躍運動 前進跳躍 遊 技 カドリール 呼吸運動 臂前上舉側下

第二學年及第四學年ノ例

同 上(棍棒ヲ用フルコト)

第三、中學校

第一學年及第二學年(體操ヲ主トスルモノ)

同 上(教練ヲ主トスルモノ)

始ノ運動	中ノ運動	終ノ運動
教 練諸行進 體 操 頭後屈臂左右轉臂左右伸 胸ノ運動 手支持上體後屈 懸垂運動 兩側懸垂前行	中ノ運動 脊ノ運動 臂前屈、風膝足前出 腹ノ運動 臂前屈足前出上體後倒 軀幹側方ノ運動 臂上伸脚斜前出上體左 運動 右(轉)風 跳躍運動 橫跳上、跳下 平均ノ運動 徐歩 呼吸運動 舉踵臂前上舉側下	中ノ運動 上肢ノ運動 脊ノ運動 懸垂運動 懸垂移行、懸垂振動 平均運動 平均臺上行進 跳躍運動 橫跳上、跳下 遊 技 行進遊技 呼吸運動 臂前上舉側下(行進)

始ノ運動	始ノ運動
教 練諸行進 體 操 頭後屈臂左右轉臂左右伸 胸ノ運動 手支持上體後屈 懸垂運動 兩側懸垂前行	教 練諸行進 體 操 頭後屈臂左右轉、上 體後屈

<p>中ノ運動</p> <p>平均運動 平均臺上行進</p> <p>脊ノ運動 屈膝足前出上體前倒</p> <p>腹ノ運動 腰掛上、上體後倒</p> <p>軀幹側方運 腰掛上、側臥</p> <p>動 跳躍運動 高跳</p> <p>遊 技旗送</p> <p>教 練習進</p> <p>終ノ運動 呼吸運動 舉踵臂側舉</p>		<p>中ノ運動</p> <p>徒手小隊 整頓</p> <p>教 練習進</p> <p>斜行進</p> <p>遊 技綱引</p> <p>教 練習正面行進</p> <p>終ノ運動 呼吸運動 臂前上舉側下</p>	
<p>第三學年ノ例 (體操ヲ主ト)</p>		<p>同上 (教練ヲ主ト)</p>	
<p>始ノ運動</p> <p>教 練習行進</p> <p>體 頭左右轉、頭左右屈、</p> <p>胸ノ運動 閉足手支持上體後屈</p> <p>懸垂運動 懸垂屈臂</p> <p>平均運動 固定圓木上行進</p> <p>懸垂運動 腳懸上、振跳</p> <p>跳躍運動 向下橫跳</p> <p>教 練習正面行進</p> <p>呼吸運動 頭後屈臂側舉</p> <p>中ノ運動 復ノ運動 臂立伏臥</p>	<p>始ノ運動</p> <p>體 頭左右轉、頭左右屈、</p> <p>胸ノ運動 閉足手支持上體後屈</p> <p>懸垂運動 懸垂屈臂</p> <p>平均運動 固定圓木上行進</p> <p>懸垂運動 腳懸上、振跳</p> <p>跳躍運動 向下橫跳</p> <p>教 練習正面行進</p> <p>呼吸運動 頭後屈臂側舉</p> <p>中ノ運動 徒手中隊 整頓</p> <p>遊 技障礙物競走</p>	<p>始ノ運動</p> <p>體 頭左右轉、頭左右屈、</p> <p>胸ノ運動 閉足手支持上體後屈</p> <p>懸垂運動 懸垂屈臂</p> <p>平均運動 固定圓木上行進</p> <p>懸垂運動 腳懸上、振跳</p> <p>跳躍運動 向下橫跳</p> <p>教 練習正面行進</p> <p>呼吸運動 頭後屈臂側舉</p> <p>中ノ運動 徒手中隊 整頓</p> <p>遊 技障礙物競走</p>	<p>始ノ運動</p> <p>體 頭左右轉、頭左右屈、</p> <p>胸ノ運動 閉足手支持上體後屈</p> <p>懸垂運動 懸垂屈臂</p> <p>平均運動 固定圓木上行進</p> <p>懸垂運動 腳懸上、振跳</p> <p>跳躍運動 向下橫跳</p> <p>教 練習正面行進</p> <p>呼吸運動 頭後屈臂側舉</p> <p>中ノ運動 徒手中隊 整頓</p> <p>遊 技障礙物競走</p>

<p>第四學年及第五學年ノ例 (體操ヲ主ト)</p>		<p>同上 (教練ヲ主ト)</p>	
<p>始ノ運動</p> <p>教 練習行進</p> <p>體 頭左右轉、頭左右屈、</p> <p>胸ノ運動 閉足手支持上體後屈</p> <p>懸垂運動 懸垂屈臂</p> <p>脊ノ運動 伏臥上體後屈</p> <p>腹ノ運動 仰臥、上體前屈</p> <p>軀幹側方運 側臥</p> <p>懸垂運動 振上</p> <p>中ノ運動</p>	<p>始ノ運動</p> <p>體 頭左右轉、頭左右屈、</p> <p>胸ノ運動 閉足手支持上體後屈</p> <p>懸垂運動 懸垂屈臂</p> <p>脊ノ運動 伏臥上體後屈</p> <p>腹ノ運動 仰臥、上體前屈</p> <p>軀幹側方運 側臥</p> <p>懸垂運動 振上</p> <p>中ノ運動</p>	<p>始ノ運動</p> <p>體 頭左右轉、頭左右屈、</p> <p>胸ノ運動 閉足手支持上體後屈</p> <p>懸垂運動 懸垂屈臂</p> <p>脊ノ運動 伏臥上體後屈</p> <p>腹ノ運動 仰臥、上體前屈</p> <p>軀幹側方運 側臥</p> <p>懸垂運動 振上</p> <p>中ノ運動</p>	<p>始ノ運動</p> <p>體 頭左右轉、頭左右屈、</p> <p>胸ノ運動 閉足手支持上體後屈</p> <p>懸垂運動 懸垂屈臂</p> <p>脊ノ運動 伏臥上體後屈</p> <p>腹ノ運動 仰臥、上體前屈</p> <p>軀幹側方運 側臥</p> <p>懸垂運動 振上</p> <p>中ノ運動</p>