

276  
698



\*0047854000\*

3

0047854-000

276-698

倒立転廻運動

宮田覚造・著

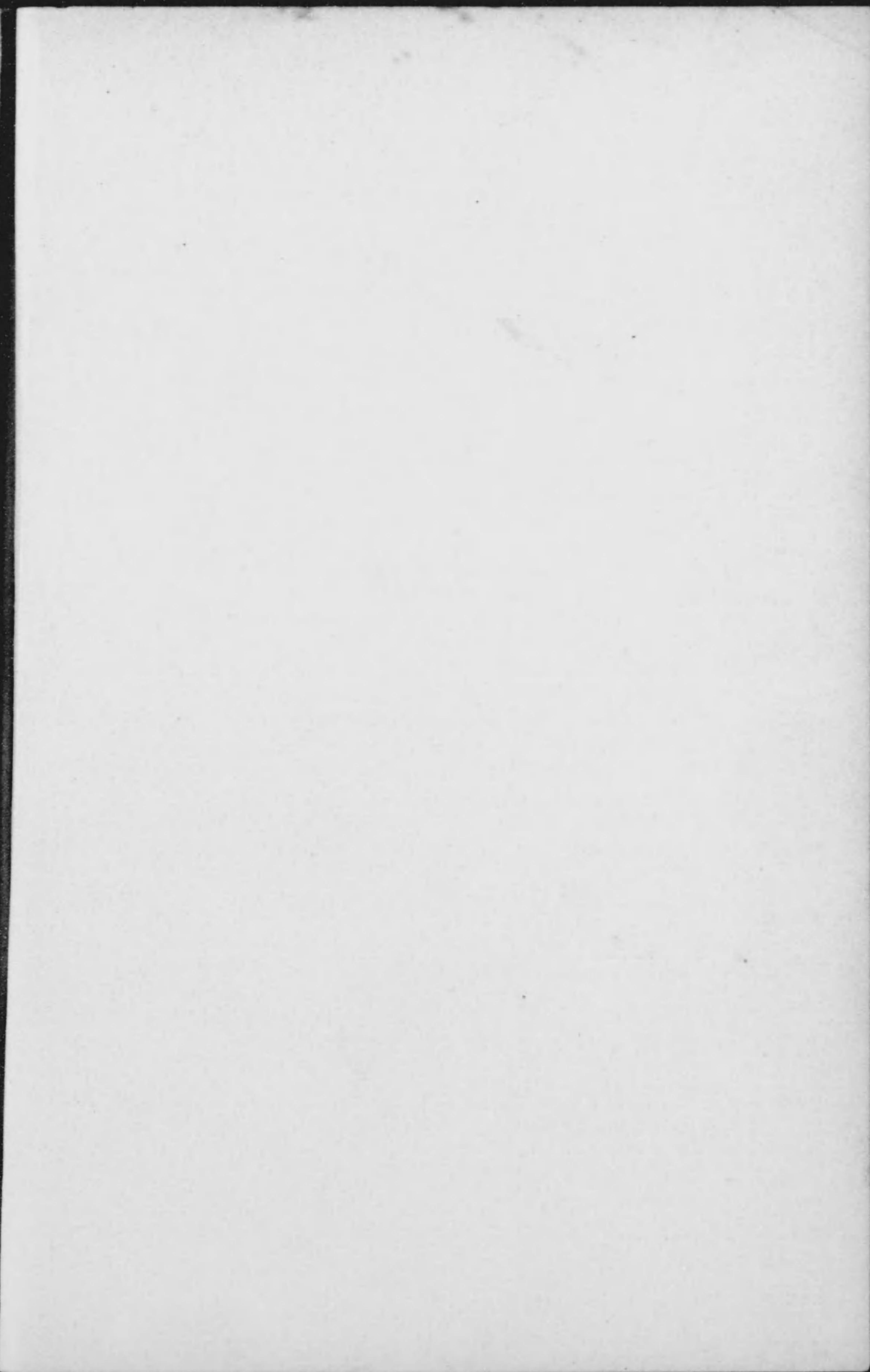
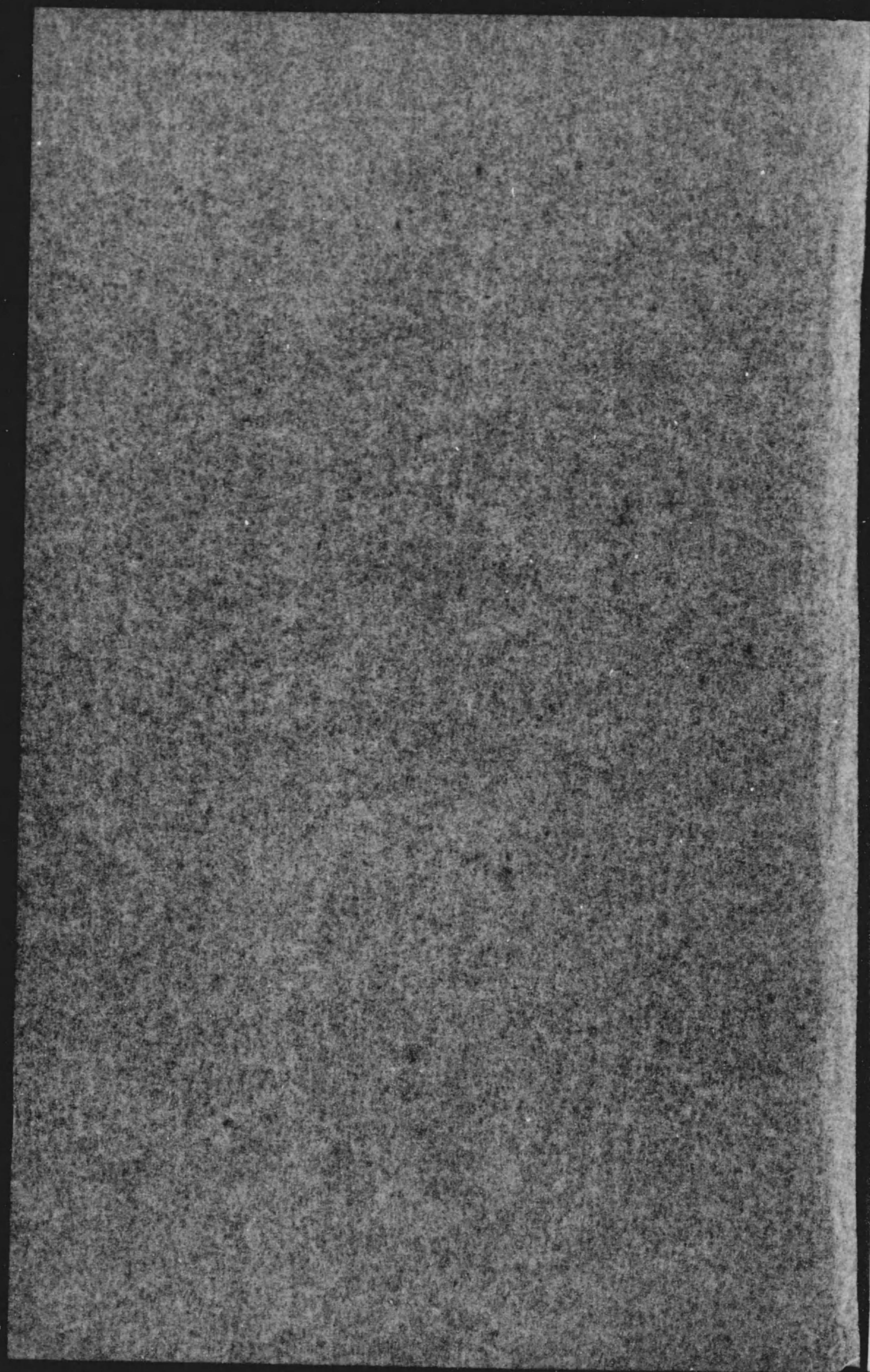
東洋図書

昭12

AHH

この著作物は、著作権者不明のため、著作権  
第67条の規定に基づき、平成12年5月  
付けで文化庁長官の裁定を受け使用するもの







# 倒立轉廻運動

東京女子高等師範學校前教授  
文部省體操科改正要目前委員  
文部省體操科檢定試驗前委員

宮田覺造  
著



東京・大阪

東洋圖書株式會社

發行



影 近 の 者 著

276

698

## 序

□本書「倒立轉廻運動」は大正十五年の改正學校教授要目に於て初めて之を加へられ、更に昭和十一年の改正要目に於て一層重用されたる全身の巧緻運動中最も指導難の材料であり、且又最も花形材料である所の倒立運動と轉廻運動とにつき、余が大正十五年以來の研究と、實地に生徒及兒童を指導したる體驗とを基とし、更に英國體育協會員トーマスのマクダウエル氏の研究を参考して、微力ながら新要目の倒立轉廻運動に生命を吹込み、延いて新要目に於ける巧緻運動の眞精神を發揮せしめんと企てた一小著である。

□本書中に於ては、先づ倒立轉廻運動の最も難解とする運動組織構成を明かにし次に其の指導の階程の闡明に就いて力説する事に努めた。それがために特に理解ある畫家を選択委囑して、多くの動的或は分解的挿繪を用意し、動作の理解と指導方法の説明とに最善を期した。従て體操に通ずる士は其の挿繪だけを觀れば本文を讀まずとも直ちに其の運動を理解し得る。

□言ふまでもなく、此の倒立轉廻運動は運動其の物がその指導に最も至難な運動である。況んや之を良く體驗し味ふのみでなく、更に良く他を指導せんとするに於てをやである。或は運動を映寫して動作を分析考察し、或は部分的運動の練習に努め或は之を綜合し考察する等、幾多の工夫と努力とを要するために、之が研究は極めて至難事である。従て本邦に於ては、未だ嘗て此の種の指導研究を見ない。況んや之を一書に纏めたる單行本は全く其の影を見ない。此の意味に於て嚆矢を成す本書が、江湖同學の士に聊かにても参考とならば、著者の幸甚とする所である。

□昭和十一年度の新要目に於ては、部分的なる上肢下肢の巧緻運動と、全身的な巧緻運動とを採擇されて居る。而して全身的なる巧緻運動の倒立轉廻の二運動體系に於ては、第一に其の運動の組織構成の學的根據を捉へる事に於て、又第二には運動の指導階程の研究の點に於て、共に明瞭を缺き、同學の士をして昏迷に陥らしめて居る感がある。新要目解説書には「爾來十一ヶ年を經過する中に我國の體育は實に躍進的に進歩發達し、今日では、前要目の發令された當時に比

べると、その情勢に著しい變化が認められるに至つてゐる。(中略)十年前と今日とを比べると體育指導者の資質も著しく向上してゐるし、之に應ずる生徒兒童の力も大いに進んでゐる。又各學校に於ける體育施設も大いに備つて來てゐる。更に體操科の教材たる各種運動に就ても、從來各國から夫々其の長所を採入れて用ひてゐた種類のものも今では既に十分に消化しつくされてゐるのであつて、むしろ一流一派の主張や特徴を超越した、更に大なる特徴を持つ、眞に日本的な體育運動體系を確立しようとするに至つてゐる。云々」と述べられて居るが、少くも、倒立轉廻の二運動に就いては、未だ首肯し兼ねるものがある。即ち組織體系を得ず、徒に種目を省略したために、其の系列を破り、唯無體系の運動群を示すに止まつた感がある。

□本書は、永き歲月を以て先進諸國の文献を参考し、且自ら體驗を積み重ねた産物であるとは言へ、余個人の研究物なるがため、尙幾多の缺陷ある事を懼れるものであるが、此種研究物の皆無なる今日、實際家各位よりの要望夥しきものあり、且又出版書肆の慫慂急なるを機として敢て公刊した所以である。茲に倒立轉廻

序

運動に迷ひ悩める天下同學の士の講讀批評を希ふと共に、江湖諸賢の教を俟て  
本書の完璧を他日に期する念願である。

昭和十二年二月一日

東京駒込の寓居にて

著者識す

# 倒立轉廻運動 目次

## 第一篇 總論

第一章 民族意識と身體教育……………二

第一節 歐洲に於ける民族精神と身體教育の理想……………二

第二節 我國の身體的教育と體操精神……………一〇

第二章 巧緻運動……………一四

第一節 新しき體操としての巧緻運動……………一四

第二節 我國の體操に於ける巧緻運動……………一九

第三節 巧緻運動の修練價值……………二二

第三章 巧緻運動と倒立及轉廻運動……………二五

第一節 巧緻運動の種類……………二五

第二節 我國體操に於ける巧緻運動の内容吟味……………二七

目次



## 第二篇 運動本論

### 第一章 倒立運動と轉廻運動

第一節 倒立及轉廻運動の本質とその適應性	三二
第二節 器械器具による巧緻運動と幫助	三五
第一項 幫助の重要性	三五
第二項 幫助と幫助者	三六
第三節 運動指導の本質と指導階程	三七
第四節 倒立運動と轉廻運動の内容	四一

### 第二章 倒立運動の指導階程

第一節 倒立運動と他の運動との關係	四五
第二節 倒立運動の種類	四六
第三節 倒立運動指導解説	五〇
第一項 倒立運動	五〇

### 第三章 轉廻運動の指導階程

第二項 他の運動と臂及肩支持倒立と連續する倒立	二〇
(四) 掌面支持倒立	七〇
(三) 頭及肩支持倒立	六二
(二) 頭及手支持倒立	五五
(一) 頭及前膊支持倒立	五〇
第一節 轉廻運動と他の運動との關係	二三
第二節 轉廻運動の種類	二五
第三節 轉廻運動の指導解説	二六
第一項 前轉 (前方轉廻運動)	二六
(一) 脚把持背支持前轉 (脚支持前方轉廻)	二〇
(二) 前轉 (前方轉廻)	二五
A 臂及背部支持前轉	二六

B 背部支持前轉……………一四六

C 跳上臂及背部支持前轉……………一五二

(三) 空中前轉(空中轉廻)……………一五五

(四) 臂立前轉(臂立前方轉廻)……………一六二

    A 屈臂 臂立前轉……………一六七

    B 伸臂 臂立前轉……………一六八

    C 臂屈伸 臂立前轉……………一八四

(五) 片手立 前轉……………一八七

(六) 頭支持 臂立前轉……………一八七

第二項 後轉運動……………一九〇

(一) 脚把持後轉……………一九〇

(二) 後轉……………一九〇

(三) 臂立後轉……………一九一

(四) 空中後轉(空中宙返)……………一九三

第三項 側轉廻運動……………一九九

第一章 倒立轉廻運動の發達過程……………二四九

    第一節 前教授要目と倒立轉廻運動……………二四九

    第二節 新教授要目の倒立轉廻運動……………二五三

第二章 我國の體操の材料とその將來……………二五五

### 第三篇 我國體操科に於ける倒立轉廻

第四節 倒立轉廻運動の連續及結合……………二五九

    第一項 連續・結合の本領……………二五九

    第二項 運動種目の解説……………二四〇

(一) 臂立側轉……………二五〇

(二) 臂立側轉跳……………二五三



論

目次

第一節 新要目に對する倒立轉廻運動の活用……………二五  
第二節 體操科に於ける倒立轉廻運動の將來……………二五

—(終)—

## 第一章 民族意識と身體教育

### 第一節 歐洲に於ける民族精神と身體教育理想

歐洲に於ける民族發展の後を見るに、民族精神の興隆は、その民族の身體教育の理想の實現をはかることによつて生じたものの如くに考へられる。之が爲には、それぞれ各民族の間に幾多の争闘と盛衰とを見たやうであるが、何れもその種族の興亡に直面した時に、一大躍進を見たのである。而して種族に與へる悟りといふものは、身體的に生き、心靈的に生きるといふことで、各民族に對する要望といふものは、悉く身體教育を通した理想の實現にあつて、何れも各民族を思ふところの愛國の精神愛國の心が、一大偉人の出現によつて糾合され統率され、徹底せる實行によつて生み出されてゐるやうである。即ち、かの瑞典、獨逸、丁抹等の國々は殆ど時を同じうして偉人傑士の出現を見たのであつて、愛國の精神より生れた志士の心情は、何れも極めて純眞であり熱烈なるものであつた。

彼等は、それぞれ自己の民族に對して遠大な抱負をもつて奮起したもので、眞に民族に對する愛國憂國の精神より身體教育の理想を樹立し、これを實現せんとして一意専心一身を民族發展のためにささげ、苦闘を續けられたのである。ナハデカル(丁抹)、リング(瑞典)、グーツムーツ(獨逸)、ヤーン

(獨逸)の四氏は即ちその時代の志士であり偉人であつた。これらの四氏は相互のもつ民族意識より憂國の精神、愛國の情の熾烈なるもの流れが、彼等の活動となり、又氏の精神をくんだものの活動となりて出現を見たのであるが、相互ひに通じ合ひ、しかもその根本思想を同じうしたることは、實に奇縁ともいふべきである。

民族教育の理想に對して、身體教育の重要にして缺ぐべからざるものであるを早くより考究したのは獨逸のバゼドウ氏 (Bassedow) (1724—1790) である。氏は獨逸民族に對して身體教育と精神教育の融合を考へ、精神と身體との間に相互依存的關係の存在するものであることを主張し、ルソーの自然主義自由主義の教育を體驗した。而してロック、ルソーの教育に對しては反撃を加へ、訓練主義、鍛鍊主義をとつて身體教育の重要性を述べられた。氏は『兒童、青年をして幸福な生活をなさしめ、國家社會のために有爲の人を造るにあり』と述べ、古代ギリシャの體育精神を取り、その方法としては自然主義の實際化を以てし、運動の合理的區分と年齢及力量を斟酌し、運動の難易を考へ、これを實施したのである。

従つて此の體操は運動の自然化、應用化、實際化に努め、跳躍、攀登、游泳、狩獵等を行ひ兒童の自然的要求に應ぜんがため、古代ギリシャの五種競技を模し競走、跳躍、平均運動、重錘舉上を行ひ、一方獨逸に於て一般化されてゐる漕艇、スケート、球技等を青少年に行はしめたのである。學校

に於ては乗馬、劍舞、舞踏、音樂を課し、時には騎士的訓練を施し、又夏には二ヶ月間野外のテント生活をも行はしめたものである。

バセドウ氏の身體教育に對する理想は國家主義であり、主意主義であり、功利主義であつて身體と精神との調和を目標としてゐた。此の身體教育に對する思想より稍主意主義、訓練主義を重んじたものはザルツマン氏 (Salzmann) (1744—1811) である。氏も亦心身の調和、發達を説き、身體的基礎がなければ精神的向上を求むることが出来ぬと述べ、知育よりも身體的訓練を重んじ、活力と修練による體力を最も重要なものと考へたのである。

グーツムーツ氏 (Guts Muths) (1750—1839) は、ザルツマン氏の薰陶を受けた最も傑出せる士で、氏の身體教育の理想とするところは、『體操に依つて國民精神を作興し、愛國心を喚起し、道徳を高め、身體を通して精神を向上せしめ、快活たらしめ、邪惡を却け、緩急の際に處して誤ることなく感覺を鋭敏に訓練し、知的活動を盛ならしめ、以て精神美を發揚せしめん』としたのである。

氏は一七九三年『青年の體操』を獨逸國民に示して當時の誤れる體育運動を非難し、青年を強健ならしむるためには、積極的鍛練を強度にせねばならぬと述べ、軟弱なる從來の方法を却け、精神は身體の基礎の上に打ち建てらるべきものと高唱したのである。

彼は體育運動の科學的基礎の確立を叫び、運動を分類し(一)體操、(二)遊戯、(三)手仕事の三つに

分け身體教育の一般的意義と運動の價值とを立證したのである。氏は一七八六年以來五十年間自、己の身體教育に對する理想の實現に努め、常に民族的發展と民族的糾合について運動を通して自己の體験と思索との上に考究を遂げ、民族的發展、國民精神の作興、愛國心の喚起は、積極的に鍛練された強健なる身體的基礎の上に立つものであるといふ。徹底したる主意主義、巧利主義の上に理想を立てられたのである。

ヤーン (Jahn) (1778—1852) は獨逸民族に對する身體教育に對するグーツムーツ氏の理想を益々發展せしめ、國家主義、民族主義、精神主義に徹底せしめたのである。氏の修養期に於ける愛郷心は愛國心と發展し祖國愛となつて燃え、熱烈な心情は明敏なる認識力を生み、祖國の歴史、祖國語を重視し、獨逸民族の統一糾合を考へ、西曆一八〇六年普佛戰爭に敗れたる國民に對し奮起して一八一〇年『獨逸の國體』といふ書を公にし、全獨逸の一致共同を高唱し、民族の團結統一を叫び、獨逸語、歴史文學、習慣、の國民文化發展に重大なることを述べ、憂國の赤誠を披瀝し、國民更生の原動力は、理想的體操の實施勵行に依つて招致されるものであることを極論したのである。而して、一八一一年止むに止まれぬ心情より極めて少數の青年と伯林の郊外に自己の理想を實現せんとして着手されたのであつた。一八一六年には千餘人の青年を教育し、一八一八年頃にはプロシヤ全土に普及することが出来たのである。

氏の身體教育に對する理想は徹底したる熱烈なる愛國心の培養であつて、獨逸國民を一致共力させ全獨逸の統一進展を計るといふことにあつたのであるが、目標とする所は、國民の體力氣力の發展進歩を計ると共に品性を陶冶し、不斷の祖國愛を旺盛にし、しかも純潔ならしむるといふにあるので、運動を通して精神的道德的意識を強烈に考察せられたのである。

従つて運動の方法も大體グーツムツの指導方法をとつて行はれた。運動には活動的な生活を重要視し、戶外運動に依つて國家のために働かんとする愛國心を培養し、横木、平均臺、吊繩、吊梯子、跳躍場、にて行ふところの運動を常に行ひ、走ること、相撲、投擲、遊戯等を行ひ更に鐵桿、乘馬等を日夜行つて、精神的道德的な教育と修養とにあたつたのである。

この獨逸のヤーンと時を同うして、瑞典の身體教育に一大功績を残された人は、リング(Jings) (1770—1830)である。氏は丁抹のナワデカル氏の青年指導の會員に加はつて直接指導を受けたのであるが、その根本的な思想は獨逸のグーツムツ氏の身體教育の思想とその精神と同一であつたやうに考へられ、國家主義の體育、民族主義の體育の理想の實現に努力されたのである。

瑞典は一八〇五年に佛國のナポレオンに攻撃され、一七〇七年にはリトランド、及びリユゲーンを占領され、一方英國との關係に於て露國との間に數世紀以來版圖たるフィンランドを一八〇八年に失ひ、しかも佛國とは全力をあげて抗争せねばならぬ多事多難のとき、リング氏は一八〇四年丁抹より

歸國し、祖國のために國土の挽回と國勢の復興とに赤誠を心底より披瀝し、憂國の精神を全國民に訴へ、國家の慘狀と民族の敗滅の急を救ふべく立つたのである。

彼は、自己の全心血を傾注し愛國の至情を表し、詩と文とを以て國民に訴へ、身體及び精神の修養が民族的に國家を守り國家の發展を期する唯一の方法であることを叫び國民の奮起を促した。従つて氏の身體教育に對する理想は、愛國の精神の養成であつて、全國民悉くこれが準備を強固せねばならぬとし、眞に青年の身體精神を強度に鍛鍊し、健康の増進をはかり、氣魂をねり意氣を旺盛ならしめ祖國の安寧と民族の發展とを期さねばならぬとした。

リング氏の身體教育たる體操に對する根本信念は教育上、醫學上、國防上の立場より必要缺くべからざるものであつて全國民を徹底的に訓練せねばならぬと強固なる信念のもとに自ら研究に没頭し實行に邁進したのである。氏は天稟の才に依つて詩人として文學者として全國民に叫びかけ強い感銘を與へ、しかも天才的修養は、益々發展し自己の信念のもとに立つた愛國的至誠の眞精神が國民的自覺にまで、人心を動かし奮起せしむることが出来たのである。

かくの如く、リング氏の身體教育に對する理想は、獨逸體操の創始者たるグーツムツ氏に源を發し、民族的發展の急を要することを植ゑつけられたのは丁抹のナワデカル氏であつて、彼の理想とする國家主義、民族主義の身體教育は同一であつても、その實現の方法手段を異にしたのである。彼は身體

修練に對する理想を普遍的な立場にたち、それぞれ修練には目的觀を異にするものであると述べられてゐる。一は武的に、(國防上の見地より)一は身體活動の自由に(醫學的の見地より)一は身體精神の調和均齊に(教育上の見地より)一は、思想感情の表現に(審美的發達の見地より)とそれぞれ立脚地を明かにし修練の目的を達成せんとしたのである。然し氏の研究と實行とは眞劍なる努力と活動とに依つて着々其の効果を擧げたのである。しかし反對する者も仲々多く、體操の合理を完成することを得ず、リング氏の理想もその弟子によつて教育的、武的、醫療的の體操は稍認むることを得たのであるが、審美的體操はその着想のみで其の研究を見ることが出来得なかつた。然し教育的體操は其子のリング氏(1820—1886)に依つて稍組織系統たてられ、我國を始め米、英、獨其の他の國々の民族の教育に貢献するところが多かつた。

尙同時代の偉人として民族の身體教育に對して一大偉業を残されたのは丁抹のナハゲカル(Nachtegall) (1777—1847)である。氏は一七九九年丁抹國民に身體教育の重要性を認め確固たる信念のもとに青少年の教育にあつたのである。彼の思想は獨逸のグーツムツ氏の著『青年の體操』に深く感銘し一生を體育に捧げることの動機を造つたのである。一八〇五年には青年の體操を丁抹語に翻譯し、青少年の體操を行ふところの手引を造り、青年及軍隊の下士卒を教養するに至つた。氏は一八〇四年以來同國陛下の認むるところとなり、彼れは大學の教授となり、陸海軍の指導者をも養成しな

は武人のみならず文人をも指導し、一般人も學校指導者をも指導し、全國民の認むるところとなり、更に諾威の陸海軍人にまで及んだのであつた。

一八二八年には丁抹の學校に於ける必須科として課するに至つたのであるが、これ氏の熱烈なる愛國の精神、憂國の心情吐露と強烈なる努力と相まつて政府の力に依つたものである。

氏の身體教育に對する理想は、グーツムツの民族に對する要望と全く同じ精神を以て進まれたのであるが、徹底したる身體教育に依つて國民精神を作興し愛國心を高め民族意識を強烈したのである。殊に精神教育は身體教育の上に打ちたてらるべきものであるとし、快活にして邪惡を斥け、つとめて感覺を訓練し、知的活動を盛ならしめ精神美の發揚に努力されたのである。

従つて運動種目も目的價值の上より細分しグーツムツ氏の青年體操にとつた方針と全く同一で、部分的影響のあるものと、應用的な運動の方面とに分ち、種目を選択し勵行をはかつたのである。

ナハゲカルの(一八四七)歿後丁抹の體操は、學校に於ても軍隊に於ても獨逸文化の浸入と丁抹精神の凋落とに依つて停滯し却つて軍隊が身體教育の本質を誤り不振の状態を招致し身體教育に對して一般からも誤解を招くことが多かつた。然るに一八六四年對獨戰爭に依つて一敗した丁抹國民は、民族的にも愛國の心情からも精神的に一大躍進をせねばならぬ時運に遭遇したのである。このとき國民的精神、愛國的熱情は國士志士の叫びとなり、民族的破滅に對し直接的行動に出たのは、身體精神の

活動に依つて敵國を防禦し祖國を守つて戦ふといふ精神のもとに丁抹青年に依つて自發的勃興を見たのは射撃團組合である。これが漸次發展し體操團體となり、更に國民に身體精神の鍛鍊磨が民族を眞に愛し、國を守るの重要性を認めさせたのである。

現在に於ける丁抹が國民高等學校に於て身體教育を重要教科とし一般國民の間に體操團の組織を見て全國氏が身體修練に對して自覺ある活動と徹底せる認識と實行に眞劍であることもこれ皆歴史的に眺めて故なきことではない。

## 第二節 我國の身體的教育と體操精神

我國に於ける身體教育の實際といふものは、歐米に於ける各種民族の發展せる事情とは全く異なる事情によつて漸次進展を見たのである。その根元となつたものは、明治初年當時の文部大輔・田中不二麿氏が、我國の教育制度を制定すべく學制視察使として米國に渡つた際、アマースト大學の學生が宏大なる體育館に於て、極めて眞劍に心靈の躍動する身體修練振りを視察して、我國に於ける國民の教育上とつてもつて範とせねばならぬことを痛感した。茲に於て指導者養成に心を留め、第二回の教育事務取調のため渡米し、切に我國に於ても體操の眞正なる發達と實施とを要望する上から、アマースト大學長ドクトル・エツチ・シーレー氏に依頼し、同大學卒業の優秀なるリーランド氏を明治十一年

年六月に我國に迎ふることを得て教員養成の大事業を遂行したのである。

明治十一年十月、文部省直轄として體操練習所を設置し、同十一月二日東京女子師範學校（東京女子高等師範の前身）生徒に實施したのである。リーランド氏の體操精神といふものは、當時體操傳習所長伊澤修二氏に宛てたる意見書に米國アマースト大學の體育の目的及び施設を述べ『貴下ノ之レニ注目セラレシコトヲ希望ス』として（一）體育の目的、以下約九項目を詳細に述べ終りに『生徒をして捷技、力業或は筋力を得しめんとするにあらず、只其全體として健康を保たしむる一途にあるのみ』と述べられてゐるのであるが、氏の身體教育の根本思想といふものは、心身並行論を的確に述べてゐるのである。

リーランド氏の身體教育に對する根本理念といふものは、アマースト大學のとつてゐる思想である。同大學は當時、アメリカに於て體操の最も徹底したる學校で、ダイオ・リウイズ氏（1823—1886）の獨逸體操の短を補ひ『健康なる生活』といふことを求めた新しい體操の思想であつた。リウイズ氏は獨逸體操（ヤーンの弟子チャールズ・フォーレン。フランシス・リーベル。チャールズ・ベック。に依つて傳へられた）に對して、『青少年の運動としては、あまりに技巧的であつて、その身體訓練に適しない』と述べ、精神主義、鍛鍊主義を採擇すると共に肉體教育の重要性を認め身體精神の二方面から身體教育の理想を建てこれが組織に苦心されたのであつた。リーランド氏の思想といふものは、このダイオ・



リウイズ氏の思想であつて、我國最初の身體教育に對する思想は、極めて妥當温健なるもので、歐化萬能、外來文化模倣萬能時代を消化する能力なき爲政者と實行者とによつて模倣のまゝ過したといふことが出來得るのである。

明治十八年前後に於ては、森文部大臣の歐化萬能主義一掃の精神から、佛國より學びたる陸軍側の身體教育、精神に依つて訓練主義、精神主義の教練及び陸軍の實施せる輕體操を通して身體教育の實施を見たのである。然し時代の教育思想は、ヘルバルト派の教育觀に風靡され、精神主義、訓練主義の身體教育も無價値なるものと叫ばれ、學校に於ける體操も、その價値を疑ふやうになり、遊戯萬能論の出現を見たのであつた。

その後、文部當局は、國家の方針を樹立すべく明治三十三年井口あぐり女史を米國、英國に留學せしめ、同三十八年には同氏の齎らしたる瑞典のリング氏其の教育體操精神によつて調査の結果を公布し實行を進めんとしたのである。然るに陸軍の信ずる主意主義、訓練主義の佛、獨の體操精神と科學主義、主知主義の瑞典體操精神との正面衝突を見て實際家に混亂を誘致し、遂に國家として身體教育の一大方針を樹立すべく、明治三十八年十一月永井道明氏を中學校長より拔擢し、米、英瑞、丁抹の諸國に留學せしめた。永井氏は同四十二年歸朝し、陸軍と交渉の任に當り、約四ヶ年の年月を得て、我國身體教育の理念の建設を見たのである。

永井氏の身體教育の理想はリング氏の教育體操の精神であつて、二元論的理念のもとに國內の實際的事實と自己の信念のもとに建設を見たのである。成文として公布を見たのは大正二年二月學校體操教授要目としての體育材料を通して眞精神を國家が樹立したのである。その後今日まで大正十五年、昭和十一年の二回の改正、修正を見たのであるが、我國身體教育理想には終始一貫徹底せる方針のもとに進展を見てゐるのである。

我國に於ける身體教育の根本方針は、リング氏の教育的體操精神によるもので、我國文化の發達と同様に、外來思想の模倣に依つて發達を見たのである。瑞、獨、丁、等の國々の如く、民族的な危機に直面して、偉人志士の奮起を見たのではない。彼の國の思想方針といふものを同化し、我國のものにせんとしたのである。従つて我が大和民族の意識といふものによつて身體教育の理想といふものを建設したのではなく、著實なる實行によつて、民族意識といふものも織り込むことが順次出來得るやうになつたのである。

昭和十一年の修正に於て、我が國民精神を織込まんとし我が國古來の武道を、男子女子の材料に採擇されたことは、將來の我が民族意識を向上し、發展せしむる上に最も重要なことである。

## 第二章 巧 緻 運 動

## 第一節 新しき體操としての巧緻運動

國民の身體教育に對しては、先進國たる世界の各國は、幾多の變遷を経て今日に至つたのである。保守主義の英國民は、アングロサクソン種族の特質として活動的なスポーツを古くから日常生活に入れ、家族的にも享樂し、大英國民の精神の洗練に努めて居るが、一方學校教育に對しても亦この精神を窺ふことが出来るのである。即ち英國では一般國民の身體教育としての理想實現には一九〇九年文部省は瑞典主義の體操の一部を陸海軍と共に要望され遊戯と共に相並んで極めて愉快に行はしむることとしたのである。今日に至るまでその根本方針を變へることなく、着實に種族の發展と、幸福増進のために行ふてゐるのである。

獨逸瑞典丁抹の諸國は前述の如く殆ど同様に各種族の一大危機に直面したとき一大偉人志士の出現を見て愛國の精神發現が體操を通して身體教育の徹底的勵行となり、愛國の精神が相結んで團體を結成し、實施勵行の力を生んだのである。何れも精神主義の體育であり道德主義の體育であつた。

此等の國々の民族は種族の發展のためであり國を愛するといふ熱情より各人の身體精神を練磨せぬ

ばならぬといふ信念のもとに行ふたのである。然して各種族ともそれぞれその時代時代に對してその種族のために愛國精神の作興と、國家を思ふの心魂とを植ゑつけることが出来たのである。従つてこれらの國々のとつた身體教育の實際といふものは獨、瑞、丁の國々はその後多少の變遷はあつたけれどもその精神に於ては益々徹底的勵行を見たのである。然してその影響は全世界を動かし各種族の教育に對して範を示すことが出来たのである。

我國等に於ても一八七七年（明治十一年）には、無自覺にも先進國の身體教育を模倣し、一九〇二年（明治卅六年）には國家の大方針として全國の學校に示し、國民の教育にあつたのである。従つて我國に植ゑつけられた身體教育の大理想といふものも、種族の發展のためにとつた精神主義の體育であり、道德主義の教育であつたのである。

近時身體教育に對して、各種族の間にも文化の進歩に伴ひ各種の方面に研究の歩を進め、科學的立場より理想の深究に努むるものも競ふて起り、新らしき體操の方向へと、身體教育の目標を科學的に建設せんとするに至つたのである。

尤も歐米の諸國に於ても精神主義の體育、道德主義の教育に對して獨逸に於ても佛國に於ても一八二九年頃からグーツムツの體操に對して美的基礎の上に立つ身體教育が必要であると叫ばれた。然し國民への影響は比較的少なかつたのである。科學主義の身體教育と忘れられたところの女子の體育

については、年と共に特殊者の研究に依つて進められ一般世人の注意を喚起させたのである。

女子の體育についてはメンゼンデイー氏はステバン氏の純藝術的目的のために構成されたところの運動を身體的效果の上に求めんとした。一九二三年には『あらゆる婦人に到達する美がある。それは日常生活に於ける運動の美である』と述べてゐる。ヘトウイヒ・カルマイエル氏は調和體操、或は藝術體操といふ表題を掲げて従來の體操に對して『痙攣化された筋組織の運動を取除かねばならぬ』と叫んで『緊張と解禁。最小力使用の運動法則にて運動を遂行する。運動への心靈的、精神的參與。運動は身體の重點より起すやう指導する。』と述べてゐる。音樂的方面より表れたるものには、ダルクロー氏である。氏は運動に對して、身體を藝術的表現のための一手段と看做した。従つて彼の律動の概念を拍子と同列におき、律動體操は音律教育であると考へられた。氏の功績として見ることは音樂教育から體育に關聯つけた事であつて大なる貢獻といふべきである。又ボーデ氏は、音樂界より現れ身體教育に對して、解禁と弛緩と、振動運動の體系を作つて發表され、臂の運動は手の各關節の解禁によつて行はれるのではなく身體の全運動に依つて行はれるものであると主張された。

獨逸の自然的な方向に對して新らしき體系を立てたものは、ルウドルフ、フォン、ラバン氏である。氏は藝術家であるが舞踏の研究を進め身體陶冶に對してつとめて徹底的柔軟化を叫んだ、佛のドメニ氏は、自然運動の根本原則と、動物の運動によつて發見して、新らしき運動への力を與へた。

尙又自由主義、自然主義の身體教育に對して一體系を組織したのはフィンランドのビョルクステン女史、丁抹のニユールスブツク氏、瑞典のエリンファルク氏である。國民の實際に即した身體訓練を施し、正しき身體を練成することが出来るものと考へたのである。

かくの如く新らしき身體教育に對しては一つの理想を打ち立て運動の組織體系を構成されたのであるが、悉く科學主義に立脚してゐるので、律動、音樂、藝術、美、舞踏、日常生活等に基礎をおき、體系を整へたのである。然しながら運動組織の實際から考察するときには、身體機能に對する巧級の訓練を施すところの運動群によつて組織されたのであつて、極めて誤り易き認識を持つものも決して偶然ではない。

新らしき體操に對する世人の誤られたる認識は、巧級の運動即ち新體操であるかと考へるものも多々多いのである。

我國に於ては大正十四年前後世界的に新らしき體操に對する流れが現れ、これらの巧級運動が身體教育としての價値を考へられ、これが従來の精神主義、鍛鍊主義の體操に對してより重要であると叫ぶものも現るに至つたのである。その後篤志なる研究者によつて、着々紹介され實際家の中にも、極めて容易な材料をとり研究の名のもとに小中學校に行ふものも現れたのである。従つてこの盲目的な流行的氣分に對しては、文部省は更に考慮を遂げ研究調査委員を急速的に任命し調査をとげ、大正十

五年三月文部省學校體操教授要目として天下に示し、實際家の依つて準ずるところを表したのである。その後、この新らしき體操の方向たる巧緻運動も、着々研究を遂げたのであるが、何れもその根源を掘むことを得ず、只單に薄弱なる科學的基礎の上に立つて行ふやうになり、實際家を迷はしむることの甚だしきを見たのである。

その後瑞典主義の體操と、新らしき體操の研究者との間には常にお互ひに論争し、實行に訴へ、進展を見るやうになつたのであるが、たゞ民衆運動として叫びかけた、ラヂオ體操がこの新らしき體操への方向と軌道を一にしてあつたため、學校教育に救ふべからざる要目の價值を疑ふところの思想が生れ、實行をさける傾向を生んだのである。

文部省は遂に意を決し、急速的に國家の方針を更に検討樹立すべく、委員を任命し調査を進め、昭和十一年六月學校體操教授要目を改正し實際家に示すこととなつたのである。

この公布された新要目は、つとめて新らしき體操への精神をとることに努め、全身的な巧緻運動も、部分的な巧緻運動も、それぞれ採擇を見たのであるが、その根本といふものが全く離反し、異なる目的に向つてゐるために不徹底極まる材料の配列となり、體操の全體系を破り、獨立したる個々のものを個々に行ふといふ醜狀を呈するに至つたのである。然し根本理念である體操の部分的な巧緻、全身的な巧緻運動といふものが、無系統のまゝに採擇され配列を見たのである。今後の體操の動きといふ

ものが如何なる方向に向つて發展するものであるかは最も興味ある事である。

## 第二節 我國の體操に於ける巧緻運動

體操に於ける巧緻運動については、新らしき體操の興隆と共に、種々なる研究が進められ進展を見てゐるのであるが、我國に於ける體操の根本理念より考察するときには、相容れざる分野が仲々多いのであつて、科學主義に立脚したる體操である律動、音樂、藝術、美、舞踏、及日常生活等を對照とせる研究より、新體操の方向はその組織體系を構成し、身體機能の巧緻的訓練を施し、理想の實現をはかる體操體系であつて、この精神主義、道德主義の反動として生れたる科學的研究の體操については大に考察を遂げなければならぬものである。

我國に於ける體操も、身體の教育と精神の教育と二元的立場に於て見つめた身體教育の理想ではあるが、稍もすると民族のもつところの魂の動きから、精神主義道德主義に偏する傾向を生むものである。しかし根本理念には變化を見ることは到底出來得ぬもので、運動の内容的には、完全なる人間活動能力の旺盛なる國民を造るといふ立場から考ふるとき、新らしき體操の動きも十分考究し、採擇すべきものである。

又我國の體操の歴史から考ふるときには、極めて慎重なる態度をもつて、新らしきものに對し望ま

ねばならぬもので、我が國民の體操理解の現状から考ふるときには、更に一層の慎重なる考慮を拂はねばならぬものである。

大正十五年の教授要目改正にあつては、巧緻運動としての一類を組織し、倒立轉廻運動の類別名稱のもとに、極めて簡單なる材料を採擇し、更に部分的運動として上肢運動に極めて初歩的材料を認め、この體操としての統制をとつたのである。

昭和十一年六月改正の學校體操教授要目に於ては、上肢、下肢、背、體側等の部分運動に對して極めて初歩的な材料を認め、さきに認めた上肢運動に對して、稍進歩せる材料の一二を採擇したにすぎぬのであつて、全體操の根本精神には何等の變化を見なかつたのである。

いふまでもなく巧緻運動といふものは、部分的にも全身的にも全身機能の巧緻性を増進せしむるものであつて、新らしき體操の研究者が、それぞれ體系を造られたのは悉くこの精神の發露である。即ち上肢は上肢としての巧緻訓練を施し、屈伸、舉上、廻旋等の各系統について左右交互、又は同時に動かして運動を構成さるるものである。下肢についても同様で、舉運動、振運動、廻旋運動等を左脚、右脚を交互或は同時にそれぞれ働かして運動を組織構成するものである。又胸、背、腹、體側、等の運動もそれぞれ相互ひに結合し上肢下肢の運動と更に結合して、運動の速度及複雑性をまし、部分的運動に對する巧緻性を訓練するのである。

全身運動については、我國の採擇したる倒立系の運動の各種類及轉廻系の各種類の運動が單獨にもしくは幾つかの結合運動となつて組織し構成さるるものであつて修練が積むに従ひ技術的には曲藝的にまで進展を見るものである。

我國に於ける體操の巧緻運動は、極めて初歩的な材料を採擇し、部分的運動としては、上肢下肢の運動を認め、全身的運動としては、倒立系の運動と、轉廻系の運動とを基礎的材料より採擇して一類を組織したのである。しかもこの巧緻運動の一類は、體操の全體系と統合して漸進的な發達を遂げしむることにとめたのである。

### 第三節 巧緻運動の修練價值

體操は身體及び精神の修練に對して一定の目標を立て、これを達成せんがため種々なる運動を科學的に考究検討し、選擇された運動を系統的に排列し、それぞれの目的を達成せんがために、具案的に行ふところの人爲的な運動の一群をいふのである。

我國の體操に於ける巧緻運動は全運動の組織構成の中に於て一つの目的を達成せんがために行ふところの重要な運動の一類であつて、倒立及轉廻運動の名稱のもとに統制されてゐるのである。

この運動の修練價值を考究するには、先づ身體的な方面と、精神的道徳的な方面との陶冶價值とに

分けて運動の本質をながむることが最も重要な事である。

巧緻運動の身体的な方面は、(一)は運動の機能に及ぼすところの修練価値であつて、筋肉及び骨格の全機能を發達せしむることである。(二)は神経機能に及ぼすところの修練価値で全身の神経系の全機能を發達せしむることである。(三)は生理機能に及ぼす修練価値であつて、内臓諸機關の全機能の發育を遂げしむることである。

運動機能に及ぼすところの修練価値は、いふまでもなく全神経系の活動と相まつて營まれるものではないけれども、巧緻運動そのものが上肢及下肢の屈伸力(彈力)、抵抗支持力と軀幹の屈伸力(彈力)に依つて行はるるもので、全身の運動機能の最大最良なる活動にまたねばならぬものである。従つて全身の筋骨に對しては、それぞれ強大なる發達發育を遂げしむるもので、部分的にも全身的にも亦部分と全身の關係的にも、これをながめて統一ある修練が遂げられなければならぬ。又運動の實際から見るときには、動作を柔軟にし、しかも自由圓滑輕快神妙ならしむるもので、且つ全身の運動機能に對して彈性を増進し、しかも強大ならしむることが出來得るものである。

神経機能に及ぼす修練価値は、平均運動等と同じく運動を通して最も強大なる影響を機能に與ふもので、筋骨に對して強度の訓練を施し、巧緻性、調和性、を増進せしむるところの運動である。この運動を遂行し、完結するためには、全神経系の強大なる活動に依らねばならぬものである。全身體及

精神の活動に巧緻性、調和性を訓練するためには全神経系の活動と、筋肉骨格との機能の働きとが、調和し統合するところに部分的にも全身的にも調和性巧緻性を増進せしむることが出來得るものである。この筋骨の動きと、神経系の協調統合とが時間的にも極めて緊要なことであつて、或ときには、極めて短かく、或ときはより注意深く、しかも長く統合し、調和を保持されて動作を支配し、完結をはかることが出來るものである。かくして動作から見れば輕妙迅速に行ふことが出來るばかりでなく、動作美、活動美となつて現れ全神経系の修練が積まれるものである。

尙又神経系の訓練に對しては、身體位置變化に伴ふ前庭器官の訓練に、更に強大なる影響を與ふるもので、身體を逆に保ち轉廻することによつて、位置感覺を刺激し訓練するものである。

生理機能に及ぼす影響も亦極めて大なるものであつて、上肢及び下肢、軀幹部の屈伸力(彈性)、抵抗力を必要とし、かつ又運動が跳躍運動と同様の性能を有するため運動に伴ふて内臓諸機能に強度の刺激を與へるもので、機能の發達を促進し内臓の諸臓器の發育旺盛ならしむるものである。

精神的道徳的な方面は、いふまでもなく運動が意志的であり、しかも變化にとむ活動で、神経と筋骨との支配が強大で、しかも運動が冒險であり、かつ精神の統制を必要とする運動であるから、これが遂行と完結をなすためには、強烈なる精神的躍動にまたなければならぬものである。尙筋肉骨格の意志的努力も極めて廣範圍なものであるから、精神的及道徳的の修練が積まれるものである。

即ち動作を遂行せんがためには勇氣、果斷、沈着、自信の精神を必要とすることは勿論、精神の統一を必要とするもので、運動を敢行するためには、強大なしかも積極的な意志的活動を必要とするもので自ら運動の完結には堅忍持久、克己忍耐等の精神を不知不識の間に養はれるものである。

道徳的な方面は、前述の如く精神的練磨を遂ぐるところの運動であるがため不知不識の間に實行に移すことが出来るものであつて、精神の練磨が運動の遂行に依つて自ら體驗の事實となつて真正の修養練磨が積まるものである。

## 第三章 巧緻運動と倒立及轉廻運動

### 第一節 巧緻運動の種類

近來體操に於て巧緻運動 (Agility Movements) としふことを極めて手軽に用ひられてゐるやうで、局部的な小さな運動にも、全身的な極めて大きい運動にも、又狭い意義にも、廣い意義にも解釋される種々な内容を持つやうになつてゐるのである。

ここでいふところの巧緻運動は、身體教育として適用されるところの調和性協調性を發達せしむるために行ふところの運動を總括していふのであつて、言葉を換へていふときには、不器用に對して器用な性能を増進せしめ、活動能力を増進せしむるところの性質を多分に持つところの運動をさしていふのである。

我國の體操の分類には、倒立及轉廻運動としての類別名稱を用ひて、この巧緻性の増進をはかる運動を一類として組織し、分類してゐるのであるが、甚だ妥當を缺くやうである。殊に類別名稱として用ひてゐることは他の體操の分類とその性能を異にし、特殊的な名稱を以て取扱へる點は、今後の機會に本質的な名稱に改善を施さねばならぬことであると考へられるのである。

巧緻運動はいふまでもなく巧緻性。調和性協調性。を増進し發展せしむるところの運動であつて、身體修練に對しては實に重要な運動で、筋肉及骨格と神経系との協調統制を極度に要求する運動で活動能率を増進せしむるに最も重要な身體修練の材料である。



巧緻運動には、身體の局部的な修練を遂ぐる運動も、身體の部分的修練を遂ぐる運動も、全身的の修練を遂ぐる運動もあるのであるが、體操に於ては先づ上肢のみの運動。下肢のみの運動。下肢上肢の結合に依つて行はるる運動、又胴體の修練を主として行ふため上肢及び下肢の働きを伴はしめて行ふところの部分的な運動等がある。この運動を類別して内容的に考察するためには、主として身體の

部分的に巧緻性を増進する運動と、全身的に巧緻性を修練する運動とに分けて内容的吟味を行ふことが實に重要である。

尙又巧緻運動を行ふ實際から考へるときには、用具に依つて修練を遂ぐる運動と、用具に依らず地床上に於て修練を遂ぐる運動とに、類別して運動の内容を考ふることも亦重要なことである。

以上極めて簡易なる巧緻運動を、我國現状から見て比較的行はれ易いもののみを類別して見たのであるが、運動の範圍、進程に伴ふ各種の材料は、多種多様なものである。我國の體操中の巧緻運動は、圖表中に示すが如く小範圍の材料であつて、その中の一面を採擇しこれを倒立及轉廻運動の名稱のもとに類別し適用したのである。

## 第二節 我國體操に於ける巧緻運動の内容吟味

我國に於ける倒立轉廻運動は、名稱の示す如く倒立系に屬する運動の極めて初歩的の材料と、轉廻系の運動に對する更に初歩的な材料とを採擇して、一類を組織したのであつて、運動の性能から見れば巧緻性増進運動の一部たる全身の運動の材料の幼稚なるものを一類とし系統たてたのである。

従つて巧緻運動としての内容からこれ等の倒立及轉廻運動を吟味するときには、用具に依るところの部分運動を缺き、用具に依らざるところの地床上にて行ふ部分的運動をも缺いてゐるのであつて巧



緻運動として完全な組織を立つる上には十分な考慮を要すべき點が多いのである。

然かも亦全身的修練を遂ぐるところの運動である鐵棒、並行水平棒等に依る巧緻性を強度に修練するところの代表的な運動が、悉く懸垂運動として獨立したる類別を施してゐるのであつて、跳躍運動に於ても、巧緻性増進の運動が跳躍運動の類別中にも又この類別の中にも、一類として採擇されてゐるのである。

従つて上肢下肢胴體運動は勿論、懸垂、跳躍、平均等の性能を持つ巧緻的な運動を悉く削除し單に、倒立系、轉廻系の運動のみが獨立して一類を組織してゐるのである。

従つて我國の體操に於ける巧緻運動といふものは、用具を用ひず行ふところの、部分的な運動はこれを認めず、地床上によつて行ふ全身的な運動である倒立系の運動と、轉廻系の初歩的な運動と、用具に依つて行はれるところの初歩的なしかも基礎的な倒立系、轉廻系の運動によつてのみ組織されたものである。

今後我國の體操に於ける巧緻運動は、名稱の上にも運動の組織構成の上にも、これを内容的に吟味しこれを系統立て一段の科學的な研究のもとに系統ある組織を立てることが、必要で更に工夫を要する點が數多くあるやうに考へられるのである。

新教授要目に於ては倒立及轉廻の運動に對しては個々獨立したところの運動のみを示してゐるの

であるが、指導の過程を考へ、更に修練をつむに從つて、適用上にも發達進歩を示すとともに、倒立運動と轉廻運動との結合を圖るべきである。例へば倒立運動に前轉運動を結合して行ひ前轉運動に倒立運動を結合するが如き事は、練習能率増進の上にも運動に興味を持たしむる上にも、實に大切なことである。

更に跳躍運動、平均運動等と結合して巧緻運動としての發展性を進展せしむることも亦實に重要なことであつて、跳躍運動の着地に轉廻運動を結合し平均運動と倒立運動とを結合せしむることは巧緻運動の價値を増大せしむるものである。

第二篇 運動本論

## 第一章 倒立運動と轉廻運動

### 第一節 倒立及轉廻運動の本質とその適應性

巧緻運動は極めて幼少なる時より自然的な發展性を多分にもつて居らるところの運動であつて、修練を積みあげつむほどその性能を進展し、遂には曲藝に近い動作にまで普通の人も進み得らるところの性質を持つ運動である。

この運動を幼稚なるものが極めて自然に床上や、マット上、芝生の上などに轉げ廻り居るところを見るときには、如何にも自由を享樂し運動に伴ふ興味を味ひつゝ、彼れ自身を満足しおられるを知ることが出來得るのであつて、幼稚な兒童生徒の活動欲を満足せしめ、その心情に適合することを確認することが出來得るものである。かくの如き運動であつてこそ眞に彼等の生活に於て健康度を増進し、心情を陶冶することが出來得るものである。

近來新教育論を主張する目覺めたる教育實際家の求めんとして叫びつゝ、<sup>こゝろ</sup>この運動は、此性能を多分にもつ運動であつて、兒童の生活に即した運動、子供の心情に即した自由、自然な運動、といふことが誇張された言葉によつて包まれ強く主張され、好んで求め喜んで迎へる運動を兒童に與へんと

してゐるものである。幼兒及兒童の身體教育に對して深く關心を持たるるものの最も興味を持たるるところである。

本運動の性能を深究するときには、身體教育にとつては、實に重要な意義を持つものであつて、その性能から考ふるときは幼稚な兒童の教育にのみ適合するばかりでなく、吾人の全生涯を通して行はれるときには、眞に健康力を増進し、活動能力を増大し、生活力を伸展せしむることが出來得るものである。而かも發展性を持つ運動であつて興味に伴ふところの運動の爲めに各年齢を通じて實行に對する可能性を有するものである。然して本運動は英國に於ては九歳から十四歳までのものには最も適合する運動といはれてゐるのである。

尙又この運動を行ふにあたつては、運動の性質から見て筋肉と神経系とが極めて緊密なる協調活動を必要とするもので、動作に對しては全身的な活動であつて、それぞれ柔軟性を最も必要とするものである。殊に肩帶及び腰部の彈性は最も緊要で全身支配の強烈優秀なることも運動遂行のために缺くことの出來ぬ性能である。

巧緻性を訓練するところの運動は、幼稚なるものの極めて自由、自然の間に生れ發展性を持つので幼稚なるものに適することはいふまでもないが、簡單なる運動に至つては女子一般に對しても必要な運動であつて年長の男子にも身體教育として適合もし又有効なるものである。

程度の高い技術的の運動即ち曲藝的な形式の運動は、男子青少年に適合し、よくその性能を發揮することが出來得るものである。

尙又この巧緻運動は、兒童生活の個性の表現が極めて露骨であつて、運動を通して十分觀察し得るものである。身體的には各機能の統合が極めて時間的に表現され、筋骨の支配力を必要すること強く、極めて注意深い統合によつて行はれるものである。精神的道徳的には勇氣、果斷、自信の精神的活動及び修養されたる諸徳性が動作を通して露骨に表現されるものであるから、個性の觀察を十分遂げ個性に即した指導の完全を期することが出來得るものである。

運動そのものが進歩的であり、發展的で、修練の課程を如實に體驗し得るので、健全な競争心を養ふことによい、機會を與ふることが出來得るのである。従つてこれに伴ふて教養の手段訓練の方法としても十分警戒を要すべき事がある。競争心を過度に興奮したり、又自れの技術を他に誇つたり、みせびやかすやうな傾向を生じないやう、に、つとめて警戒を怠らぬことである。これは運動の本質から生むところの性能であつて、正しい競技運動に進み得るところのものである。團體的の指導については身體及び精神の虚弱者に對し、自己の身體活動の姿を見つめさせ、自ら進んで修練の必要と發奮的努力とを振作せしめ、一面には自己を満足せしむるやうに十分なる指導をせねばならぬ。

身體精神の強壯者に對しては、よりよく積極的に訓練することに努め、運動が進み熟練度が高まる

につれ比較的冒險的な運動であるから、危険に對して十分なる警戒をせねばならぬ。従つて小數のものを過度に練習せしむるために、残りのものを犠牲にするやうなことは陥り易いことであるが、努めて戒めなければならぬことである。

## 第二節 器械器具による巧緻運動と幫助

### 第一項 幫助の重要性

身體教育にあづかる體操の幫助は實に重要な性能を發揮するものであつて、その適否も亦その修練價值に直接影響をもたらすものである。

いふまでもなく運動には、幫助者の積極的な活動に依つて修練價值をあげしむる運動と、自己身體の諸活動が、自己の意志及び自己の統制の力に依つて修練の目的を達成する運動とに、二分分類することが出來得るのであるが、此處にいふところの運動の幫助といふのは、前者の被動的な他動的運動に對する幫助でなく、自己の意志活動に依つて、積極的修練をとぐるところの能動的な自動的運動に對する幫助を指してその重要性を認めこれが攻究を遂ぐるのである。

體操に於ける幫助は主として全身的な運動即ち平均、懸垂、跳躍、倒立及び轉廻運動についてこれが必要を認むるのであつて、この巧緻性を増進せしむる性質を多分にもつ此等の運動にとつては、そ



れぞれ指導上に幫助を必要とするもので、殊に進歩したるこれらの運動にとつては必要缺くべからざるものである。

我國の體操に於てはその分類上から巧緻性を進歩發展せしむるところの運動として倒立、轉廻の二系統の運動を採擇類別したのであるから、主としてこの運動についてのぶることになるのであるが、元來運動の指導について危険の伴ふところの運動、即ち精神的修養に又道徳的涵養にあたる運動は、これが價値の向上に努むるためには、運動の實施にあつて運動の幫助を有効に働かせ、目的の達成に努力すべきものである。

巧緻運動としての倒立轉廻運動は、その練習の課程を進むる上にとつて、簡単な動作を正しく基礎づける上にも、又進んだ運動に對する事故を防止する上にも、安易に運動を行はしむる上にも、幫助は實に重要なものである。幫助者は、それぞれ運動の方向、運動の要領、陥り易き危険性をよく熟知しおき、運動を安易に行はしむるための手助けをなし得る位置について、各種運動の實施に最善の注意を拂ひ、これを見守り、何時如何なる状態にても應じ得る心構へが必要である。

## 第二項 幫助と幫助者

運動に對する『幫助』は、仲々困難なことであつて十分に訓練することが大切である。幫助者が幫助の位置に立つてゐただけでも有効なもので幫助者に對して安心を持つときは困難なる技を練ること

も安易に出來得るものである。

然し幫助が過度にすぎて運動を妨害することや、動作を遮つたりすることがあるときは、動作を行ふ邪魔となつて練習價をあげることが出來得ないのである。幫助者は先づ、運動者に對して『信頼される事である』指導者「教師」そのものが第一に最も信頼されるのであるが、巧緻運動をよりよく發展せしむるためには、児童生徒の相互の幫助を發達せしむることが重要なことで、生徒相互の幫助はその責任を十分にはたし得る人で、信頼されるものをこれにあたらしめなければならぬ。

幫助者は『運動者を助け危険を防止することに努むる』ので、行ふところの運動によく精通し、自己そのものも體驗し、運動に對して主觀的な感じを持ち得るもので、生徒児童相互の場合は氣分に於ても優れ、技術も要領も會得し、落着いた力量のあるものが最も信頼され、又運動者を助け危険に對しては防止することが出來得るものである。

指導者としても亦児童生徒の個性をよく考察し、特に身心の虛弱者に對しては特に意を用ひ、つとめて危険防止に注意せねばならぬ。又要領上の誤りを正し進歩發展せしむるための基礎的運動に對しては、その徹底をはかり自覺的な運動への指導の實をあげなければならぬ。

幫助者の位置は運動を助け幫助の目的を達成することに最も都合のよいところを選び、その責任をはたすことに努力せねばならぬものであつて、用具の種類に依つても、運動の種類によつても異なる

もので一様ではない、又幫助者の便宜もあつて前方に出て行つたり、側方に出て行つたり、踏切の近くにあつて行つたり、又運動者の身體の腰を持つたり、肩や頸をかくく掴んだり、腰を胴締を持つて保持したり、脚を持つてあげたり掴んだりすることが行はれるので一様でないが、幫助者が適當なるところに居ることが、先づ運動者に安心を與へるものであつて、且つ運動に對して十分なる幫助を行ふときは、一層安易に行ひ、勇敢に動作を執行し得らるるものである。

殊に危険な困難なる運動に對しては最も有効であつて、技を練り動作を大きくするためには更に一層有効なものである。然し幫助者は常に意を用ひなければならぬことは、兒童生徒が獨力で運動を敢行し得る程度か否かを看破することであつて、獨力で行はれ動作に對して幫助者が幫助をなすといふことは、反つて氣力を弱め精神を練ることが出来ぬばかりでなく、動作を洗練することも出来ぬもので、ひいては反つて危険を誘致することになるものである。

巧緻運動の練習にあつて、幫助すること及び幫助者として活動は、兒童生徒が相互ひに幫助者となつて幫助することが出来得るやう指導することが大切である。兒童生徒が相互幫助が出来得るやうになるときは、幾つかの組に分ち組織的な訓練をなすと共に練習度を増し行はしむるやう工夫せねばならぬ。これらの訓練が十分効果をあげ得るときは、其結果として動作が確實となり運動に對して自覺的に進むことが出来得るもので、技術的にも進歩發展し安全なる練習が行はれるものである。

指導者が幫助をするといふことは、精神身體の修練に對してその完全性を發揮することで、幫助はこれが達成のための手引であり手段にすぎぬのである。幫助の必要なときに十分これを發揮し運動者は自力更生の意氣にて邁進すべきものである。自ら自己を見つめて、自らこれを制禦し、自ら危険を冒し難關を超越して、これを執行するところに精神の修養となり、徳性の涵養となるものである。幫助もこれに到達すべき指導の階程であることを知らねばならぬ。

### 第三節 運動指導の本質と指導階程

體操に於ける各種の運動は、それぞれ目的達成のために選擇されたるところの運動であつて、全身體及精神の修練には、それぞれ目的を樹て、この目的達成のためには全身を部分的に或は全身的に區分し、緊密なる聯絡關係を保ちつゝ、修練を遂げしむるものであつて、各部の修練をはかるためには、その部の目的達成のために、科學的に基礎づけられたる各種の選擇された運動を、一類として組織し系統をたて、その部の修練にあたるのである。

この部分的に全身的に目的達成のために採擇され一系統を樹立されたる運動群の一類の性能が、即ちその部の運動の性質であり本質である。

例へば、上肢の運動には上肢及上肢帯の修練を遂ぐるために、全心身修練の理想からこの部の目的

を確立し、目的達成のために種々なる運動よりこれを採擇し、舉運動系統の一群と、屈伸系統の運動群とに依つて組織構成をはかり、更に舉運動系統にも意志を強く動作に働かしむる即ち緊張せる運動の各方向の材料と、極めて意志を動作に加へないで働かしむる脱力の弛緩せる運動を前後、左右、廻旋する材料を選び組織内容としたのである。この舉運動と屈伸運動との二系統の修練に包含する性能が上肢運動の性質であり本質である。

我國の體操は全身心の修練を十三類に分けられ、部分的運動を七類とし全身的運動を六類として修練を遂ぐるものとしてゐるのであるが、これらの運動は相互ひに關聯し、それぞれ目的を達成するのであるが、各類には各々目的達成のための組織系統が樹立されてゐるのである。

一つの系統たてられた運動群には、その系統の基本となるところの要素を持つてゐるもので、これを基礎要素、基本要素といふのである。言葉を換へて言へば共通なる基本要素を持つ運動の一聯を一つの系統の運動といふのである。従つて體操に於ける同一系統の運動は、その運動の特質である基本的要素を各種の形式に於て表れたるものが運動の種目であつて、運動を指導するといふことは決して運動の『形』を指導するといふことではない。各種の運動種目の中に包含するところの基本要素を進展せしめ、發展せしめ、運動の性能を十分發揮せしむることが運動指導の本領である。

我國の體操指導に於て誤れる認識を持つことは此點で、運動の指導は、運動形式を考へその形式の

變化につとめ、その運動の性能の發揮を忘れられてゐることである。

運動の指導階程は、各種の運動の持つと性能といふものを順次發展し洗練して行く階程をいふので、運動にはそれぞれその運動を系統づけられた基本要素を有するものでこの基本要素を極めて自然的にしかも合理的に指導訓練し性能の發展を十分ならしむることが指導の眞の階程である。

#### 第四節 倒立運動と轉廻運動の内容

我國に於ける體操は巧緻性の増進をはかる運動の一群を倒立及轉廻運動といふ名稱のもとに一類を組織してゐるのである。

倒立運動は、頭、頸、上肢及び肩帶、掌等を、地床或は用具上に支持して、體を逆に保持し體の平均を一定時間の保つところの運動の一群をいふのであつて、自己自身の支配力にて體を逆にし平均を保持して行ふのであるが、自己自身の平均保持力の乏しい場合は、これを他のものに依托して保持することも出来るのである。

支持面にも種々の方法がある。頭と上肢にて支持したり、頸と肩帶と上肢にて支持したり、又上肢のみにて支持面を形成したり、掌面全部にて支持したり、臂を屈けて支持したり、伸ばしたまゝ支持したりすることは倒立運動に對する能力の發達如何に依つてそれぞれ異なるものである。倒立運動の

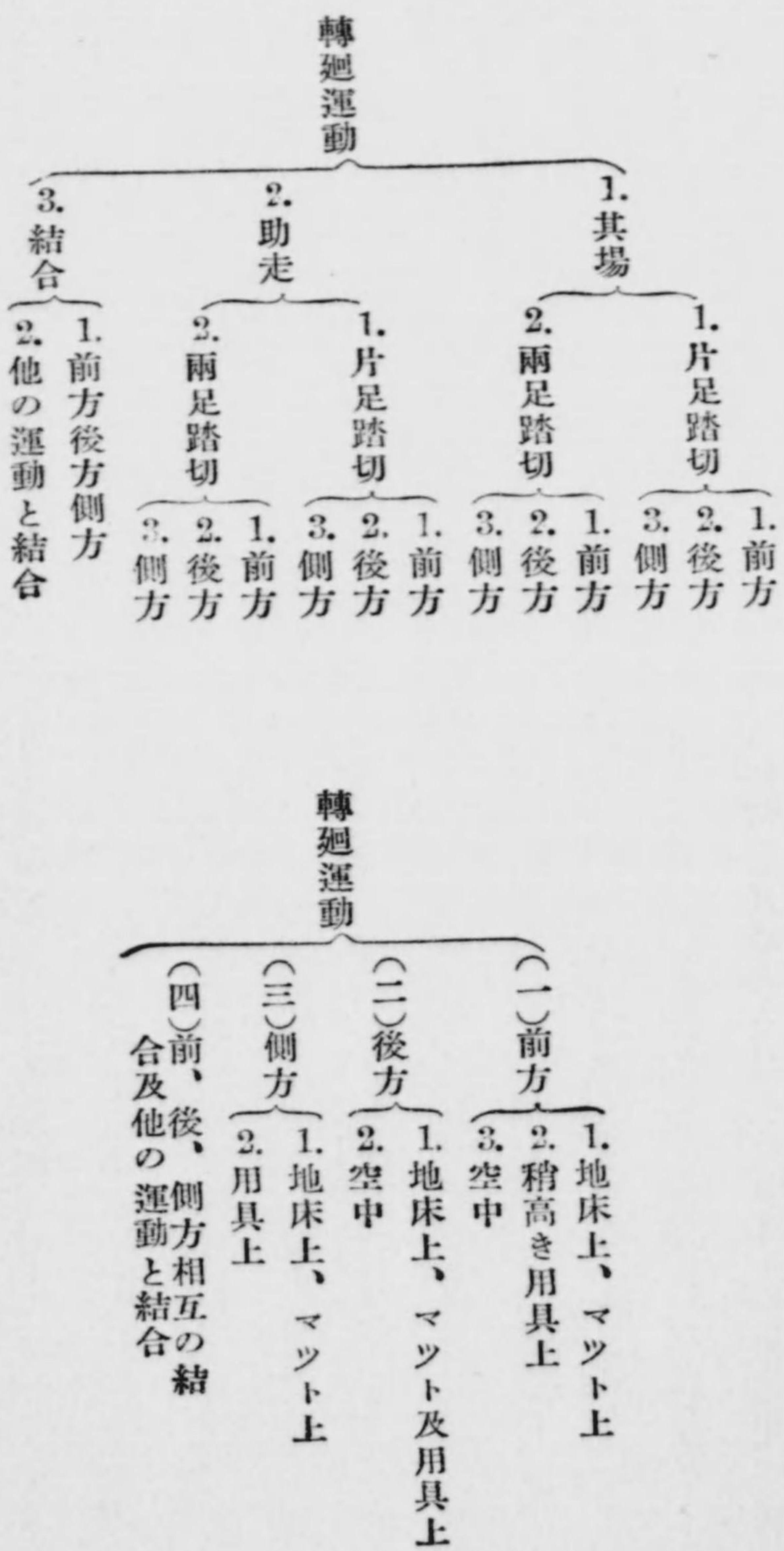
性質を支持面の状態から類別すると次のやうに考へることが出来る



これらの内容と性能を持つところの倒立運動は、指導の階程から見るときには更に幾つかの運動種目として派生するものであつて、例へば脚把持倒立、體把持倒立等の運動は、支持面を確保し平均を保つのであるが、平均能力の不足から脚及び體を把持して平均を助成し倒立運動を行ふのである。又高い場所と低い場所。支持面の廣いところと狭いところ。脚を開いたり閉じたり又脚及び臂を屈げたり伸ばしたりして倒立を行ふのであるがこれらは指導の階程からながめての運動である。

轉廻運動は身體を前方、後方、側方に廻轉するところの運動であつて、極めて初歩的な地床上、マ

ツト上に於て徐に轉がることの運動も、進歩したるものに行ふ空中にて宙返りする運動も、一類としていふのである。従つて轉廻せんがために其運動の原動力となつて行ふところの運動にも種々なる運動が構成されてゐるのであるが、これらの運動も一類として考ふるのである。又地床上に於てのみ轉廻する運動も跳箱、バツク等の運動を利用して行ふところの運動も、只空中にて下肢の弾力にのみ依つて轉廻する運動も包含されてゐるのであるがこれらは修練の程度、發達





の程度に依つてそれぞれ異なるものである。

轉廻運動をその運動の方向より類別すると次の如く考へることが出來得る。

これらの運動は運動の性質から考ふるときには、指導の階程に更に幾つかの運動の種目となつて生るものである。其場所より直に轉廻を行ふことは極めて初歩のものであるが、助走を用ひ、踏切をなし下肢の弾力にて動作を更に大きくし上肢を用ひざる轉廻動作をなし、修練の價値を増進せしむる相當修練度の高いものもある。又初歩の場合は、片脚踏切より行ひ、更に兩脚踏切にと練習の課程を進めて行くのである。轉廻の回数に於ても、初歩のものは先づ一回を正しく會得せしめ、漸次回数を増し行はしむるのである。尙又轉廻運動の習熟するにつれ、前方と後方とを結合し、側方と後方とを結

合し行はしむる等數多き種目となるもので、指導の階程から見ても系統ある種々の種目となるものである。

新教授要目は倒立及轉廻運動を十種目をあげてゐる。類別すると上の様になる。これらの運動は極めて代表的な材料であつて指導の過程から考ふるときには數多い材料を指示されてゐるのである。更にこれらの運動を内容的に發展せしむるためには數多い材料が構成されるのである。



## 第二章 倒立運動の指導階程

### 第一節 倒立運動と他の運動との關係

倒立運動は、伏臥姿勢又は直立姿勢、或はその他の姿勢より下肢のかるき弾力に依つて體を弾きあげ、上肢及上肢帯の確固たる支持力に依つて體を正常位のまゝ、逆に一定時間保持する所の運動で、全身の巧緻性を訓練し全身の統制力を發達せしめ心身の調和を遂ぐるものである。

従つて上肢及上肢帯に依つて體を支持するためには上肢及肩帯の發達はいふまでもなく、胸廓を正常位に保ち體全體の支配力を強度に働かなければならぬもので、此點より考ふるときは倒立を練習することは懸垂運動の修練と異なる所がない。懸垂運動は、上肢及上肢帯の力に依つて體を空中に吊り上げ又體を突きあげる力に依つて營むところの運動で、筋力的活動には毫も變りはない。又倒立運動は臂を伸ばし肩帯を固定し體を正常位に保ち、倒立姿勢を保持するまでの運動の經過課程は、臂立伏臥姿勢に於ける體勢の變化であつて、この點より見るときは強度の腹の運動である。

倒立の姿勢を保持するためには、身體の平均能力の發達を必要とするもので、姿勢を一定時保持するためには、強大なる平均運動であり、身心統制力に對する訓練である。従つて倒立することは體の

平均保持の練習として強大なるものである。現在の我國の平均運動の常態の練習は體を下肢によつて支持し、支配して、平均練習を營むのであるが、倒立運動は體を支持する所が上肢であつて、しかも體を逆に支持するといふことが平均練習とは異なるものである。平均運動の一系統として考ふるときには重要な運動で、全身體練習の平均練習の點より考ふるときは實に大切な運動である。

この倒立運動は、他の運動と連続して行ひ又連続して行はれることが仲々多い。運動を連続し行ふ場合には片脚屈膝片脚後出體前倒(背)及び臂立伏臥(腹)運動と連続され、後方轉廻、水平跳等の運動と連続して連続されて行はれる。

吊環、鐵棒、並行水平棒等にて行ふ倒立運動は、他の運動と結合し連続されて行はれるので、倒立の運動の修練價值から考ふるときは、強大なる巧緻性を訓練し、精神的修練を遂げ、徳性の涵養をされるのである。現在の我國體操に於ては懸垂運動中に行るる倒立運動は、悉く懸垂運動としての性能を主體として考へ、これを悉く懸垂運動として類別し組織系統を立ててゐるのである。

## 第二節 倒立運動の種類

倒立運動は、種々なる方面から運動の内容を吟味することが出来得るのであるが、前にも述べた如く上肢の力及びその他頭、肩の部を支持面とし體を逆に一定時間保持するところの運動の一種で、支持

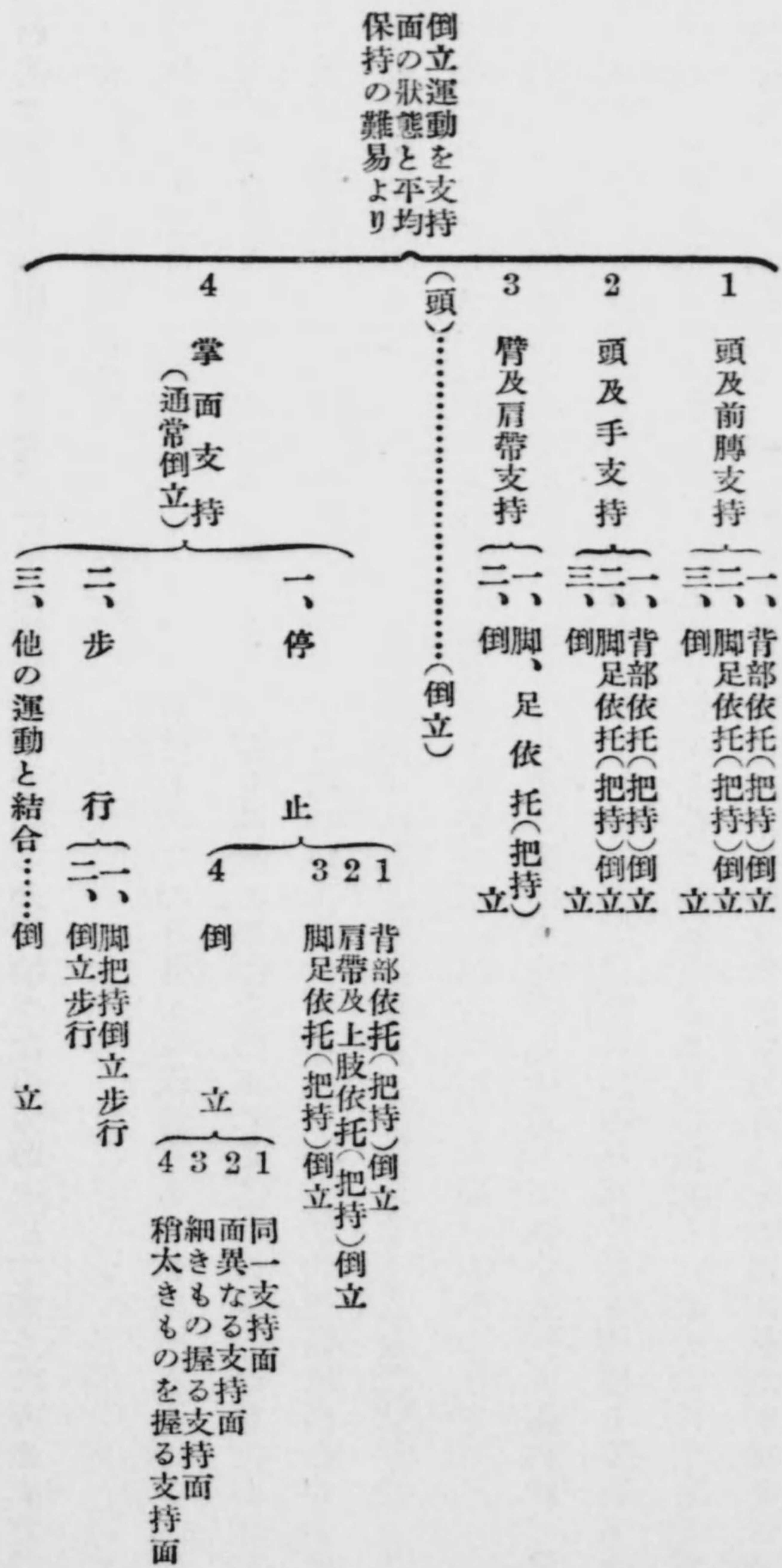
する所の部分には、臂を伸ばし兩掌にて支持し、又頭及上膊部にて支持し、臂を少しく屈指、掌と頭にて支持し、又臂及び肩帶部にて支持するのであるが、特殊なるものには、頭上のみにて支持して倒立することも出来得るものである。

倒立の姿勢を一定時間保持するには、自己の力にのみ依つて保持することが倒立運動の本領であるが、幼稚なるものには器具及器械によつて體を依托し倒立を行ふことも、又練習者相互が相助け合ひて幫助して倒立することも行はるるものである。いふまでもなく運動の修練價值は自己の力にて行ふことが最も能率を向上せしむるのではあるが、相互幫助、用具の依托補助も亦効果的なものであつて、指導の過程としては重要な意義を有するものである。

支持面の状態から考へて見れば、極めて大きい廣い支持面を構成して倒立を行ふ運動は、最も容易である。即ち頭及前膊支持の倒立運動は容易であるが、兩掌にてのみ支持面を構成して行ふところの運動は困難なる運動である。尙支持面が固定し動かざるゝところの倒立と、支持面たる掌を常に自ら移動しつゝ行ふ運動も(倒立歩行)ある。又支掌面が常に動いてゐるところに倒立姿勢を保持することによつて行ふ(吊繩倒立、吊環倒立)ところの運動もある。即ち倒立歩行、鐵棒上の倒立移動、吊環の倒立等の如き運動である。

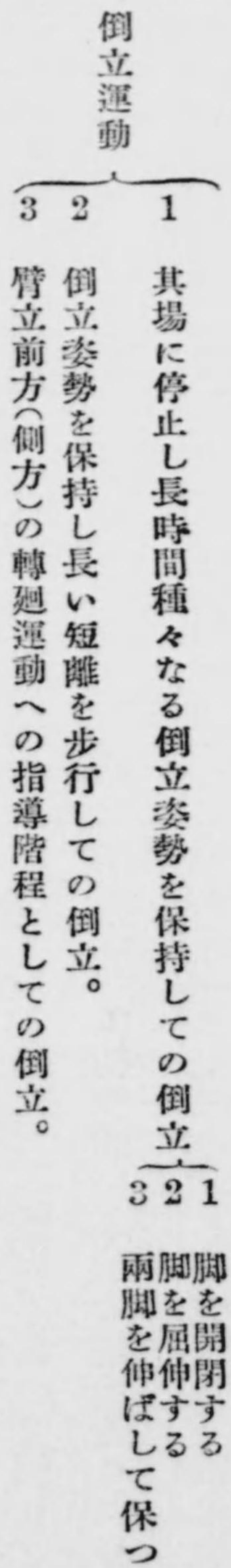
又倒立する場合の始め姿勢、及び始め動作から考ふるときは、直立姿勢、伏臥姿勢等より行はれる

時と、助歩助走等にて行ふ時とある。又轉廻運動、臂立伏臥等の運動と結合し行ふ方法もある。次に支持面の大小と、倒立の體勢支配の状態とから考へてその内容的吟味をすれば次の如き表によつて種目を通覽することが出来る。



尙又倒立發達の階程より考ふるときは、幫助され依托して行ふ倒立と、自立自營して行ふ、倒立と

に分けて考ふることも出来る。幫助され依托して行ふところの倒立は、單獨で行ふところの倒立への基礎的指導で兩掌にて臂を伸ばし倒立するところの運動への指導順序を示すものである。尙又支持面が通常兩掌にて行ふのであるが、發達進歩するにつれ片手に依つて體を支へ倒立を行ふことも出来るのであるが、これらは修練によつての發達する程度を示すものである。尙倒立運動の性能を進展せしむる上から考ふるときには次のやうに考へられるのである。



倒立運動は、體を逆に保持し種々の變化運動を行ひ修練目的を達成するといふ本來の性能と、他の運動への關係にある倒立とに分けて考へられるのである。従つて緩徐に行はれる他の胴體の運動及平均運動急速に動く懸垂運動、跳躍運動等と結合して倒立運動の本質を發揮することも前者の進展にあるもので、後者は他の運動との關係位置にある倒立運動が一運動中の主要なる要素として組織されるので、その運動には、倒立運動の經過を経て行はれる運動で倒立運動が基本となつて進展し一つの運動を形成するのである。即ち臂立前轉の如く又臂立側轉運動の如きものである。

第三節 倒立運動の指導解説

第一項 倒立運動

(一) 頭及前膊支持倒立

この運動は倒立運動への入門的な材料で、支持面を頭及び上肢の前膊を用ひて行ふところの運動で比較的支持面の廣き倒立であるが、要點を誤ると稍もすると窮屈なる動作となつて倒立を反つて困難ならしむるものである。倒立を行はしむるためには、極めて初歩的の運動で體を逆に保持支配するので倒立に對する自覺と、體全體の支配力を養ひ、指導の過程としては、等閑に附することの出來ぬ運動である。

更に此の運動の指導過程と見做すべき、肋木に依る倒立。水平棒に依る倒立。等と相まつて、これを行はしむるのであるが、此等の運動は支持面が、肩帶部で上肢の働きが體を吊垂し引あきあげしめ、倒立の姿勢をとるので倒立の指導過程として倒立の氣分を知らしめ、倒に體を保持し體勢を支配する練習を行ふ運動としては大切なる運動である。

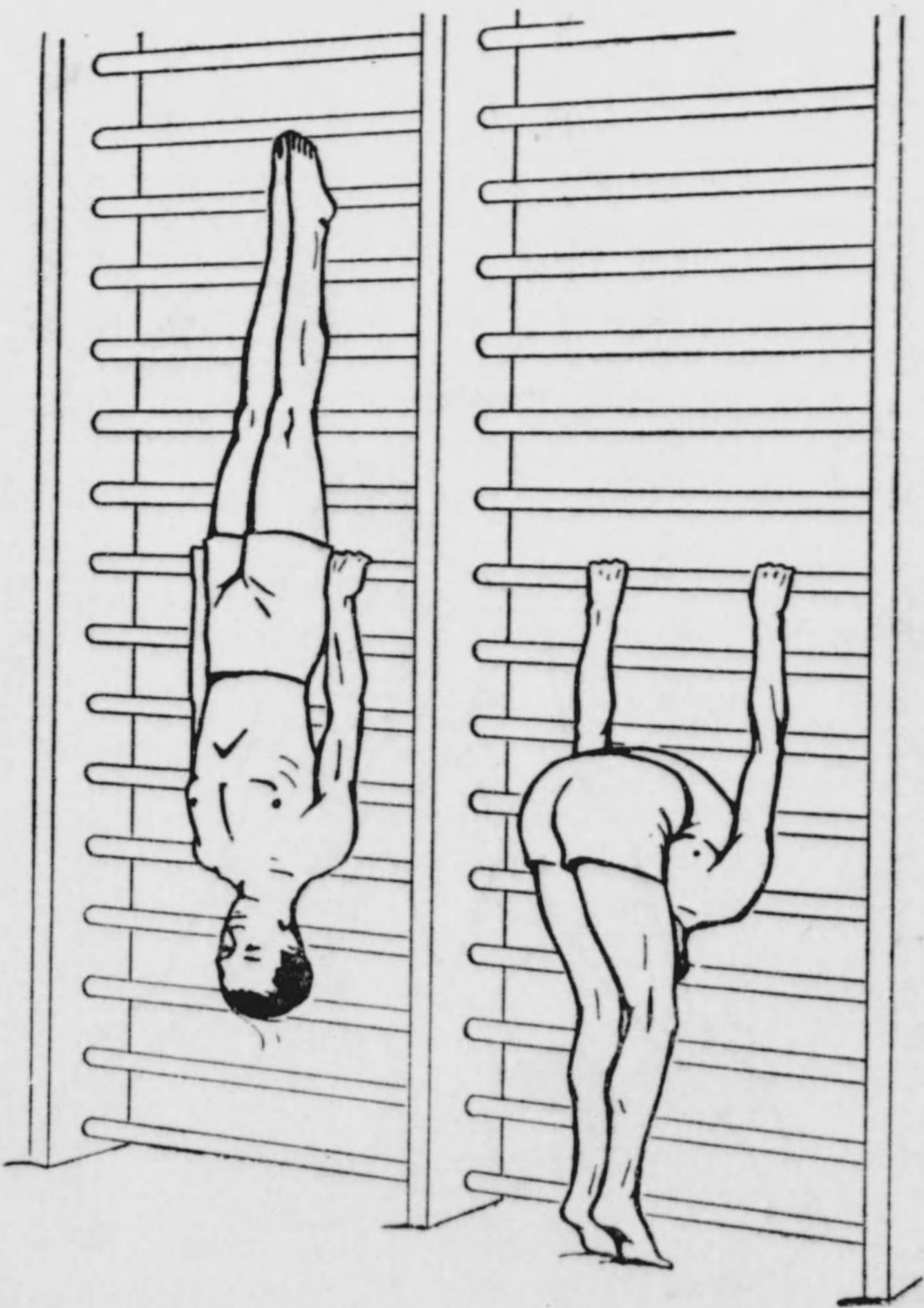
背部依托把持  
脚足依托把持  
立持  
屈臂片脚屈膝  
片脚後出伏臥  
屈臂伸屈膝伏臥  
地マット上  
跳箱上

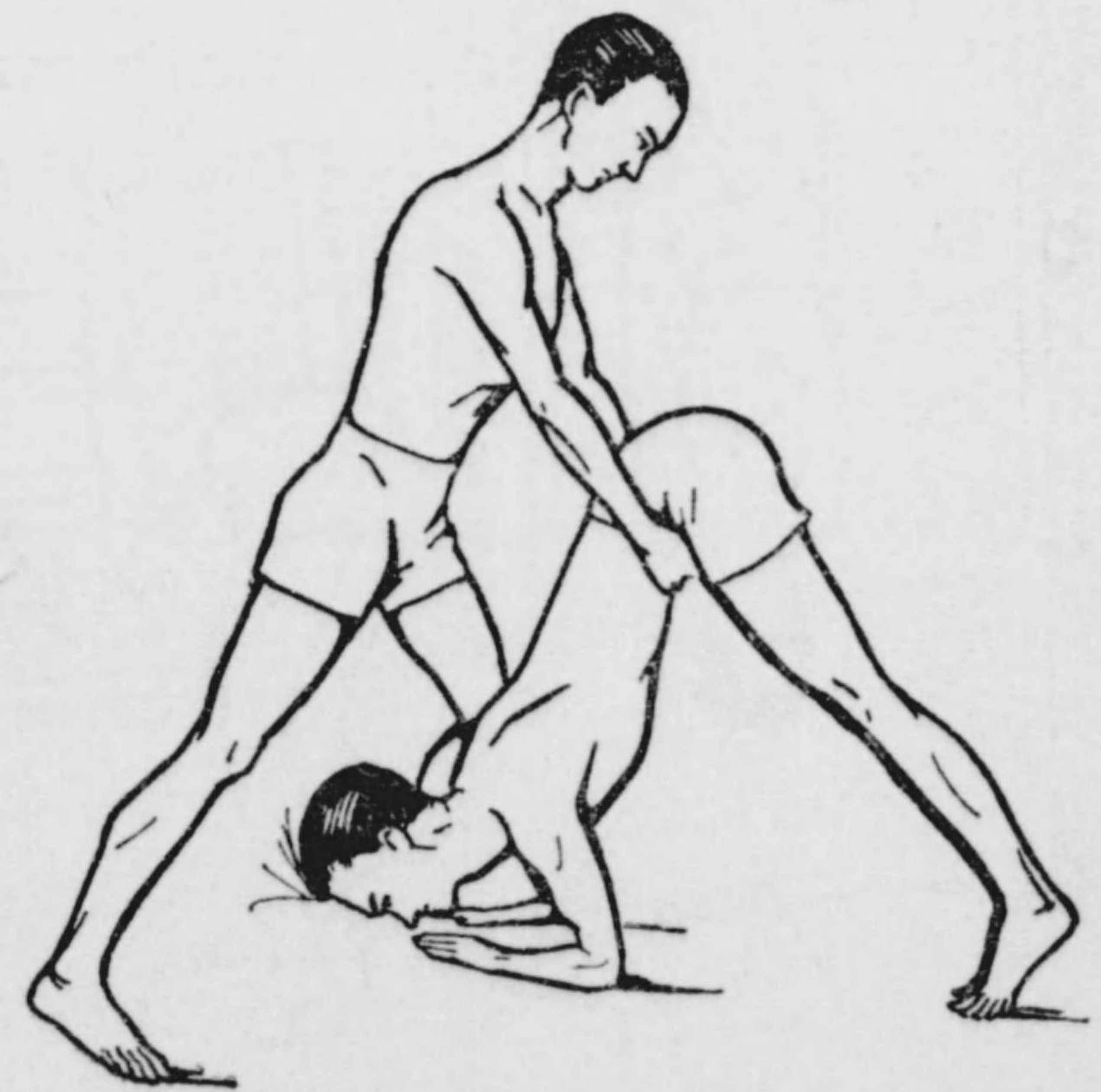
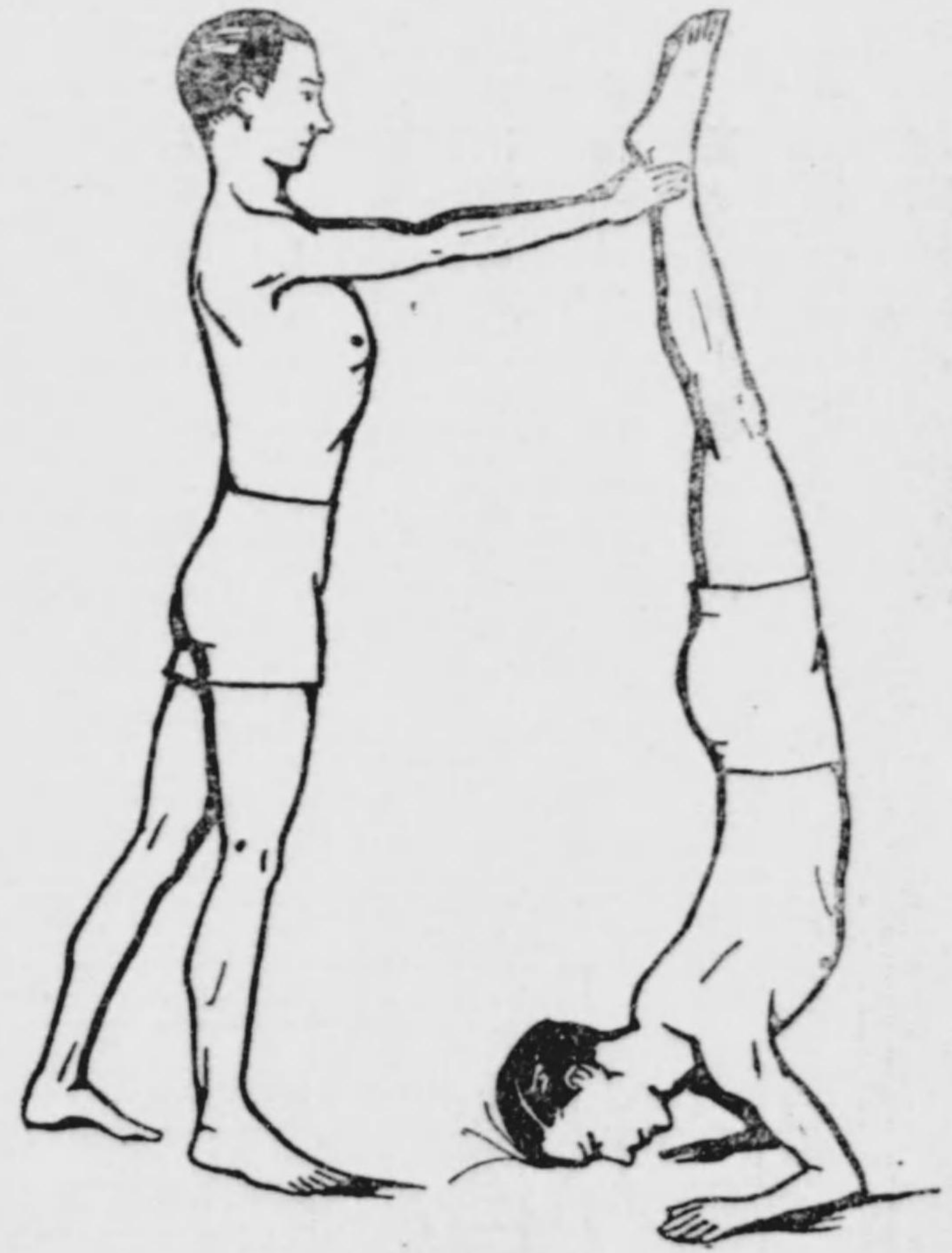
初歩のものに行はしむるには、體及び脚、足を把持し幫助して倒立の要點を指導するのであるが、習熟するにつれ頭及前膊を支持面として自力に倒立せしめ目的達成をはかるのである。

【要領】

1. 運動者を二列に對立し  
 一步半位を離し向はしめ  
 運動者はマット、地床上に  
 両手は肩巾より稍廣床  
 く、前膊をマット地床に  
 密着し肘を少しく開き  
 掌は開き頭は両手の少し  
 先きに額を着け體重を前  
 膊全部殊に掌を働かし支  
 へ、額と共同し體を支持  
 し相手は把持する。

2. 「片脚屈膝片脚後出伏





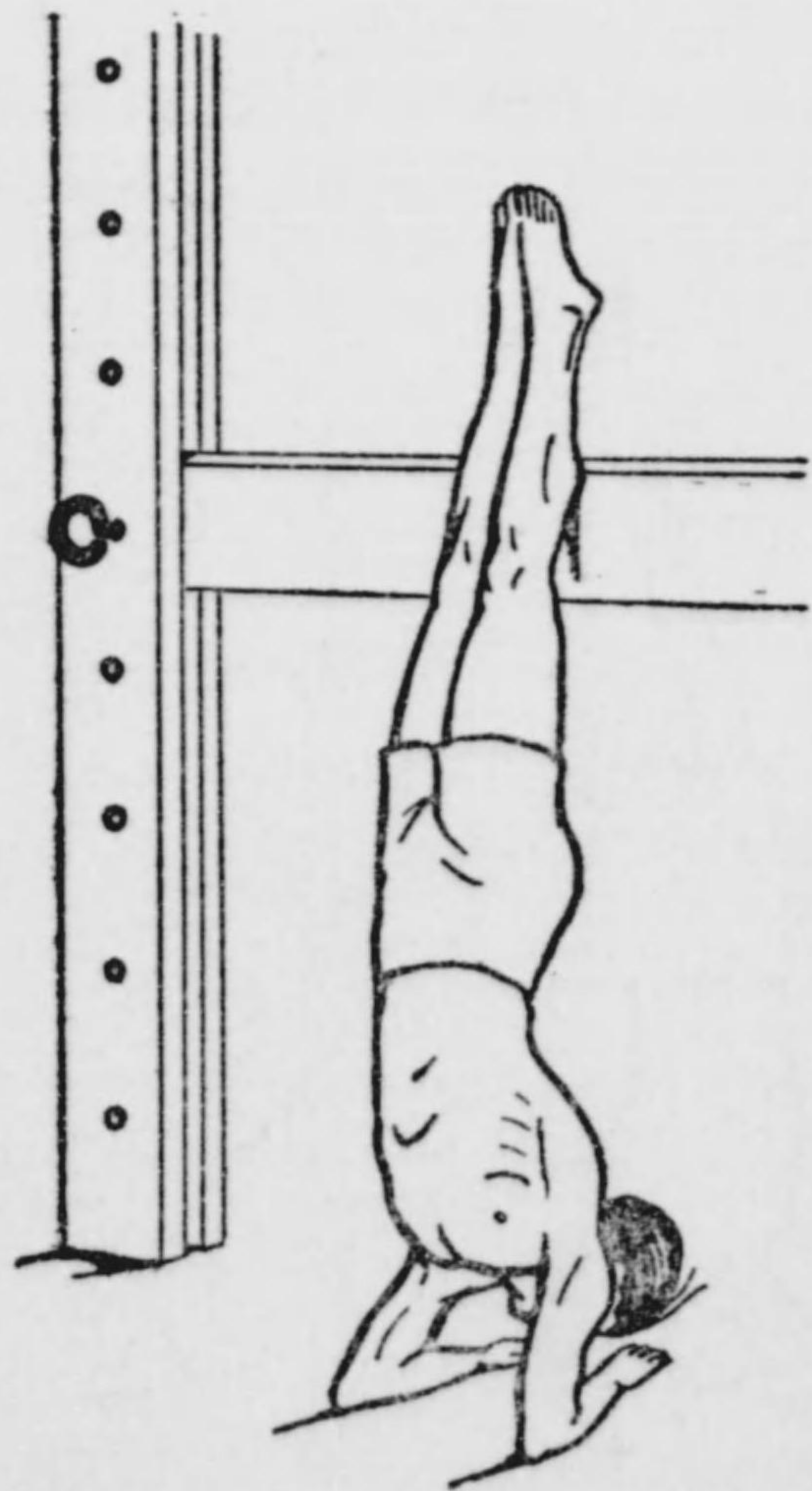
「臥」姿勢より行ふときは、體をつとめて前方にかけ體重を兩手及頭にて支へ、腰をあげ五十八頁の圖の如き姿勢となる。足は足尖にて突き立ち、つとめて體を前方につき出し、體重を努めて前方にかけ、後脚を徐に揃へ倒立となる。

- 3 屈膝伏臥姿勢より行ふときは、つとめて體を前方にかけ、體重を移しながら兩足尖にて彈きあげ、倒立體勢をとりつゝ、腰脚を伸ばし、足尖を揃へて倒立となる。
- 4 背部及脚足を横木にて體を依托し行ふときは頭の位置を少しく後方に位置せしめ體を反らすことにつとむるやう。肋木に依るときは足の蹠趾面を支持する。
- 5 直立にかへるときは幫助者はかるく片脚を押し離し始めの姿勢にかへす。

【幫 助】

一、幫助者は一步前出姿勢となつて、下肢の力にて彈きあげる。體があがるや兩手にて腰を握り倒立姿勢を保ちつゝ、大腿部、次に足首を握り、一步下つて平均を保持せしめ、しかして、倒立姿勢の保持を幫助する。

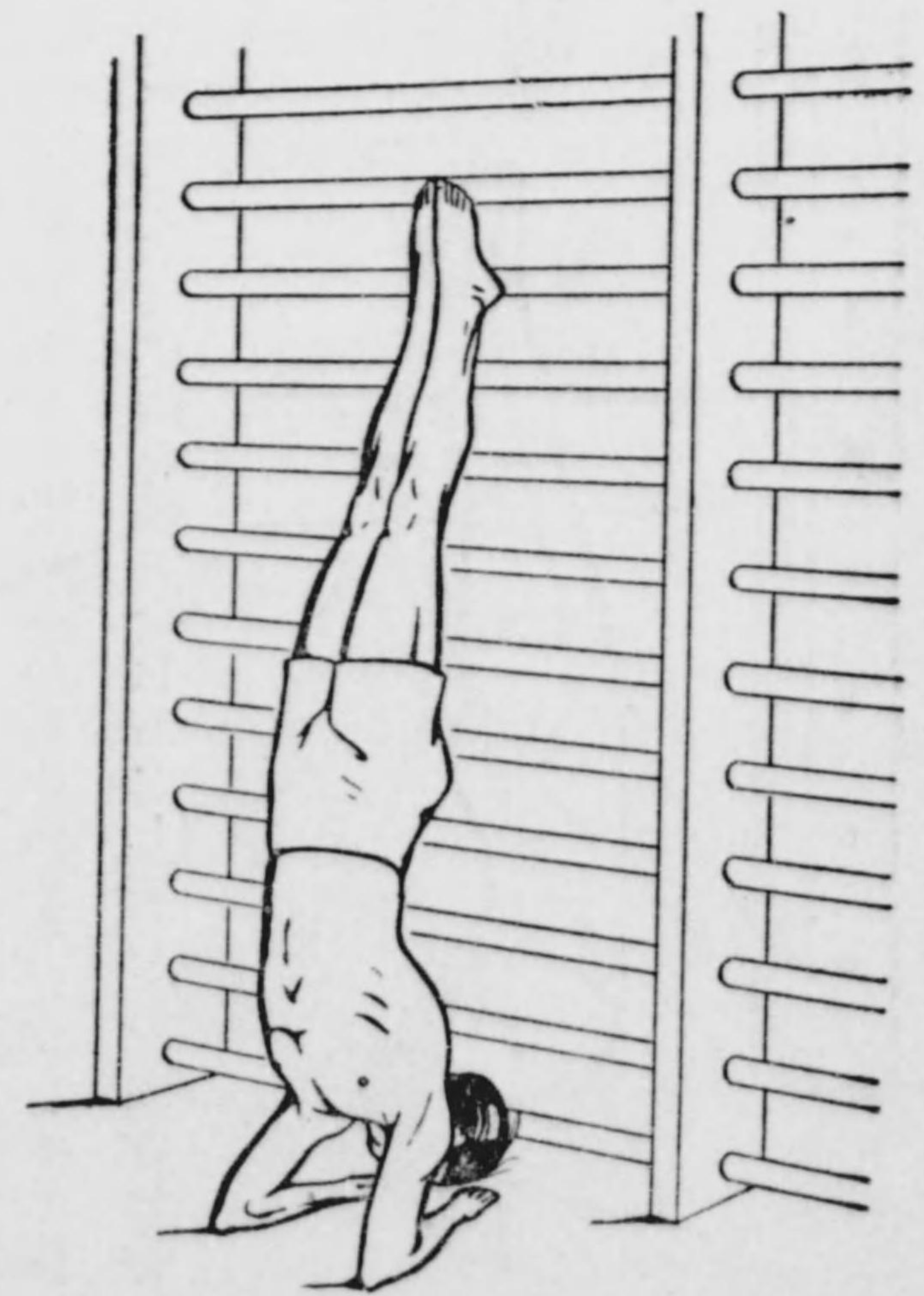
二、幫助者は體を反らさしめることにつとめ、倒立姿勢をとるや幫助者は少しく下りてかるくひきあげ、初歩のものには兩手にて體を引きあげしむるやう幫助する習熟するにつれ幫助はかるく平均を保持せしむることにつとめる。



三、始めの姿勢に復するときは初歩のものはつとめて幫助し、習熟するも必ず幫助者は片脚宛離し行ふやう。肋木横木のときも必ず片脚宛復し、初歩のものには幫助を十分行ふやう。

【練習上の注意】

1. 頭はつとめて額をあげるやう、前膊の支持は、窮屈にならぬやう肘を少しく外方に開き額は指先の間より少し前方につけ支持を確實にするやう。
2. 片脚屈膝の膝はつとめて浮かし、手の近くに引きよせるやう。兩脚屈膝の姿勢もつとめて手の近くに引きよせるやう。これがため動作を窮屈にせぬやう。
3. 頭を支持するために體が後方に振りあげにくい。つとめて強く弾きあげ、腰及び脚は徐に伸ばし體を保持するやう。體の支持は兩臂を殊に指先まで十分使ひ額のみにて立たぬやう。
4. 幫助は妨障にならぬやうにつとめ運動の助成に最大の努力を拂ひ、運動者の自力更生と相まつて行ふやう。



5. 始めの姿勢に復歸するとき、初歩のものにて幫助する必要あるものには伏臥姿勢になるまで、動作を見守るやう。
6. 横木、肋木、跳箱等に依托して行ふ動作は、弾きあげたる體が反ねかへり倒立姿勢を保持することが六つかしいので支持面を少し後方に移し、體の反り方を多くし用具を適合せしむるやう。
7. 運動の直後には必ずかろき駈歩足踏、又は足踏、かろき跳躍を行はしめ血行の平靜を保つやう。

【進歩に伴ふ適用】

1. 初歩のものはマット上にて行ひ、地床上行ふときは、汚れざる場所を選び行ひ、脚及體を幫助者に依つてあげ倒立姿勢を保たしめ、保持の時間も少くして、倒立の氣持及び支持の要點を知らしむるやう。
2. 習熟するにつれ頭及手支持倒立の運動と聯繫をとつて行ひ、幫助も極めて輕き程度にて行はしむるやう。
3. 初歩のものには下肢を十分使用し、弾きあげしむるも、習熟するにつれ體重を前方に移し、兩脚を揃へて徐に腰脚を伸ばし倒立の體勢となるやう。
4. 腰掛上跳箱上にて行ふときは箱を横にして低くし、下肢の彈力を強くし、頭を支持するよりは

顎を支持して行はしむるやう。  
5. 腰掛上にて行ふときは額を支持して行はしむることも興味を増すものであつて氣分を向上せしむることを得る。

### (二) 頭及手支持倒立

背部  
脚足  
依托  
把持  
立

屈膝  
片脚  
脚後  
出伏  
伏臥

屈膝  
片脚  
脚後  
出伏  
伏臥

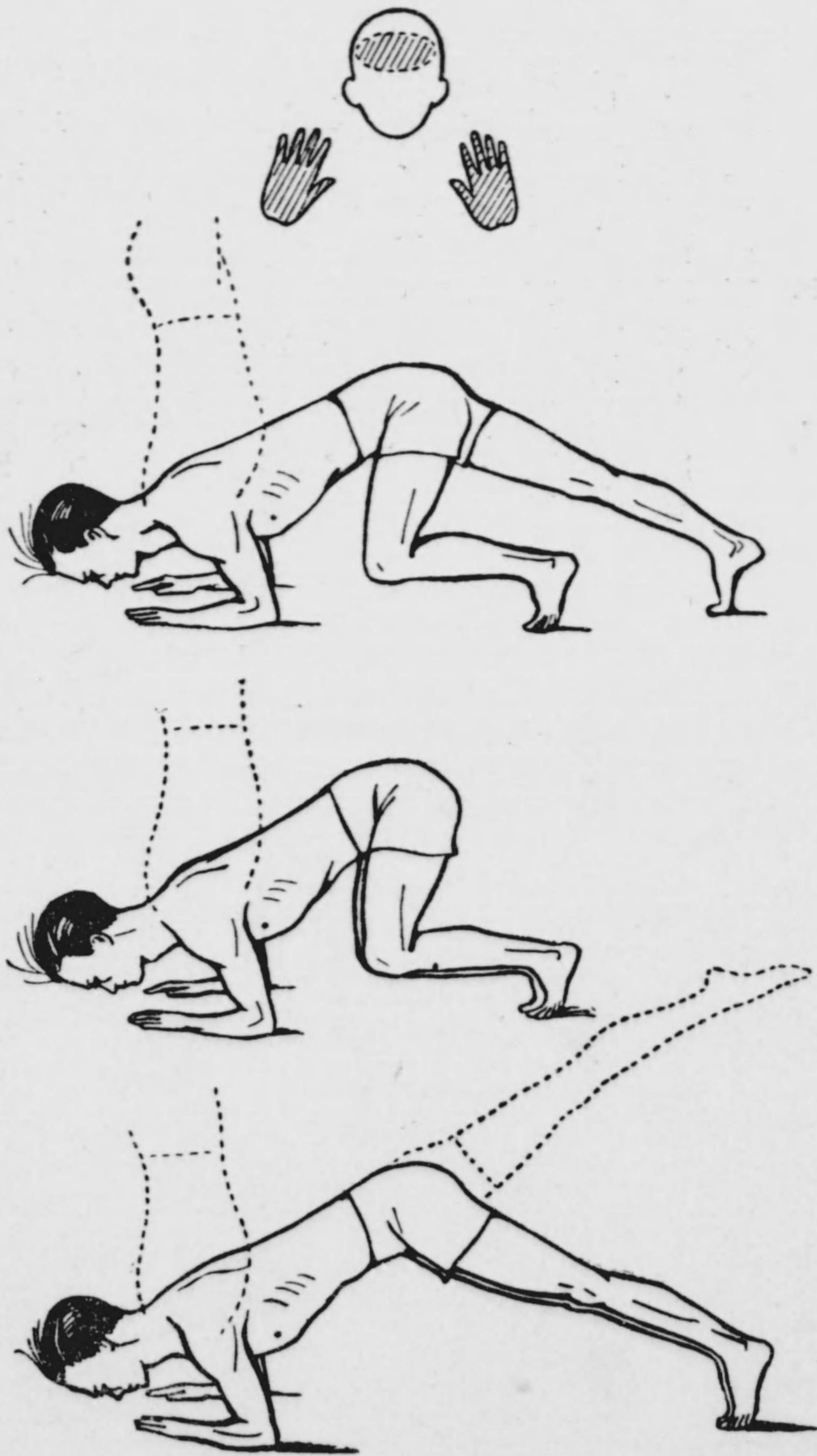
跳箱  
上上

頭及前膊支持倒立は、頭及手支持倒立運動と殆んど同一のものであるが、前運動に習熟するにつれ肘を少しく離し、額を少しく前方につき、掌の全面と頭の部とにて支持し、體を十分反し體勢の支配に努むるのであるが、練習過程は殆んど前運動と同様で、幫助のための支持は、初歩のものには片脚と肩帯の部にて行ひ、逐次、背部、臀部、脚足部を、把持して行ひ、倒立の要點を指導するのである。

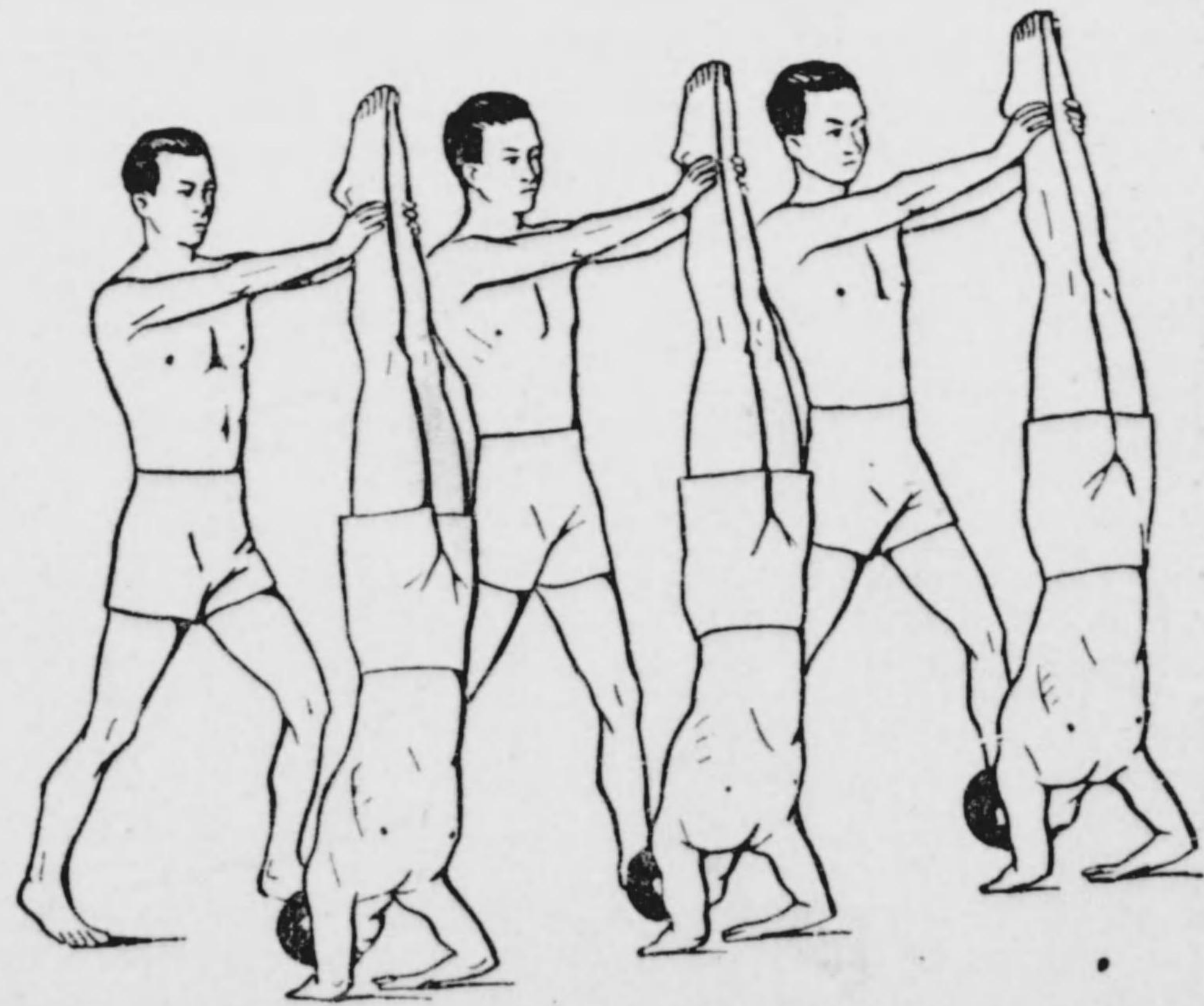
頭及手支持の倒立は上肢を働かして、倒立を行ふ點では前運動よりも有効で、初歩のものには背部を依托把持して行ひ、頭及手の支持面に對する自覺を誘導し、倒立の氣分と體勢支配に對する平の均とり方を稍會得せるものには脚足を把持し、倒立運動への指導の實をあげしむるのである。

### 【要領】

1. お互ひに幫助して行はしむるには、二列に一步半位の距離をとりて相等向せしめ、運動者は両手を肩巾より稍廣く、地床上マット上につき、臂も少しくまげ、頭を前へ出し、掌と頭(額と)は



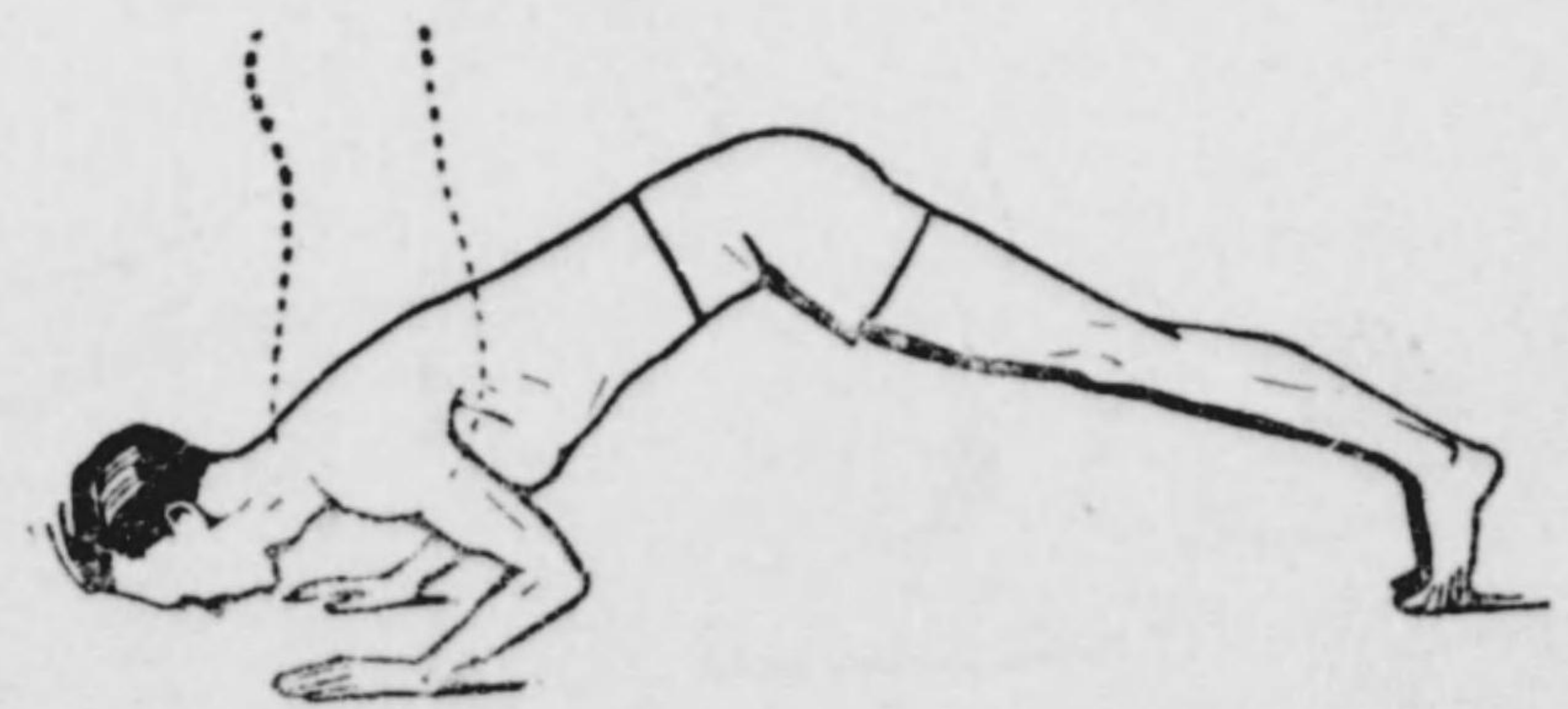
- 一、両手にて腰部を握り、漸次大腿部に移しついで臀部、足首部と稱し一步下りてかろく握り體勢を整ひ、運動者に平均をとらせつゝ倒立姿勢となるやう、幫助する。
- 二、體勢支配の困難なるものには、極めて幫助を強くし體を引きあげて體勢を整ひ、倒立姿勢を保持し、平均保持の容易なるものには體の動搖を防ぐ程度にて行ふ。
- 三、自己の力にて倒立姿勢を保ち得る程度のものには幫助を少くし、體勢支配に困難なきのみ幫助し、努め自己自身の能力にて體勢を支配し動作の遂行をはかる。
- 四、始めの姿勢に歸るとき片脚を先づ離し、次に兩脚をはなし、片脚がかろく着地するまで注意を怠らず、幫助も出來得る限り腰が折れ



- 正三角形をなすやうに位置し、體重を前方に移し額と兩掌で支へるやうにする。
- 2. 下肢の姿勢は下圖の如くにとり、『片脚屈膝片脚後出』の姿勢のきは後脚を強く彈きあげ、次に兩脚を揃へる。
- 『屈膝伏臥』より兩足を揃へて行ふときは、體を前方に體重を移しながら、兩足で軽く彈き上げ、胴體を倒立の如くし腰脚を伸しながら倒立となる。

【幫助】

- 一、幫助者は相對立してゐる時は、一步前出姿勢をとり、運動者の肩のところに手をあて把持し側方に位置したるときは開脚姿勢をとり、體が下肢の彈力にて彈きあがるをまち體があがるや否や、





片脚の着地まで見守るやう。

六、肋木、横木、跳箱等に依托して、體、脚、足を支持して行ふ幫助は、倒立姿勢に至るまでの幫助は、特に努め體勢を正しく保つためには更に幫助をなしつゝ、自覺的に導き、倒立したる後は幫助を少くして自力更生せしむるやう。

七、跳箱上、(足の位置より稍高きところ)にて行ふときは、體勢を保持するまでの幫助を十分にし始めの姿勢にかへらしむるか、又は前方轉廻の運動を連続して行ふ。又肩及び背の部を肋木、横木に依托し、跳箱上にて行ふときは依托するまで十分幫助をなすやう。

【練習上の注意】

一、頭の頂上をつけずしてつとめて前方に額をつけ、兩肘は少しく開き離し、窮屈なる姿勢をさけるやう。

二、頭及前膊支持の倒立と同じく、始めの姿勢の脚足は出來得る限り兩手の方に引きよせ、窮屈にならぬ程度にて行ふやう。

三、倒立したる體はつとめて掌及臂にて支へ、額のみにて支へぬやう。平均保持のためには、上肢と額の兩方にて支持せしめ一方に偏すると益々困難なることを知らしむるやう。

四、幫助は努めて少しくするやうにし、止むを得ざるもののみ丁寧親切に行ひ、決して妨害になら

ぬやう。横木に依る支持は、棒を上下に動かし支持部の高さを高く又低くして平均保持に習熟せしめ、肋木依托は蹠趾部を支持して體勢の支配をなさしめ漸次發達を遂げしむるやう。

五、運動の直後には足踏、駢步足踏、かろき跳躍等を行ひ、血行を平靜ならしめ、練習能率をあげしむるやう。

【進歩に伴ふ適用】

1. 初歩のものはマット上に於て行ひ、地床上行ふときは室内もしくは汚れざる場所を選び行はしめ、幼稚なるものは幫助を十分に働かしむることは勿論であるが、習熟するにつれ出來得る限り自己の力にて行はしむるやう。

2. 肋木、横木、等に依托して行ふ運動は、つとめて自己自身にて行はしめ、氣力の乏しきもの、或は心身の薄弱なるものにのみ幫助せしむるやう。横木は體を依托させ、又脚の後面を依托させて、變化して行ひ、肋木は足の部を依托せしめ、平均保持に習熟せしむるやう。

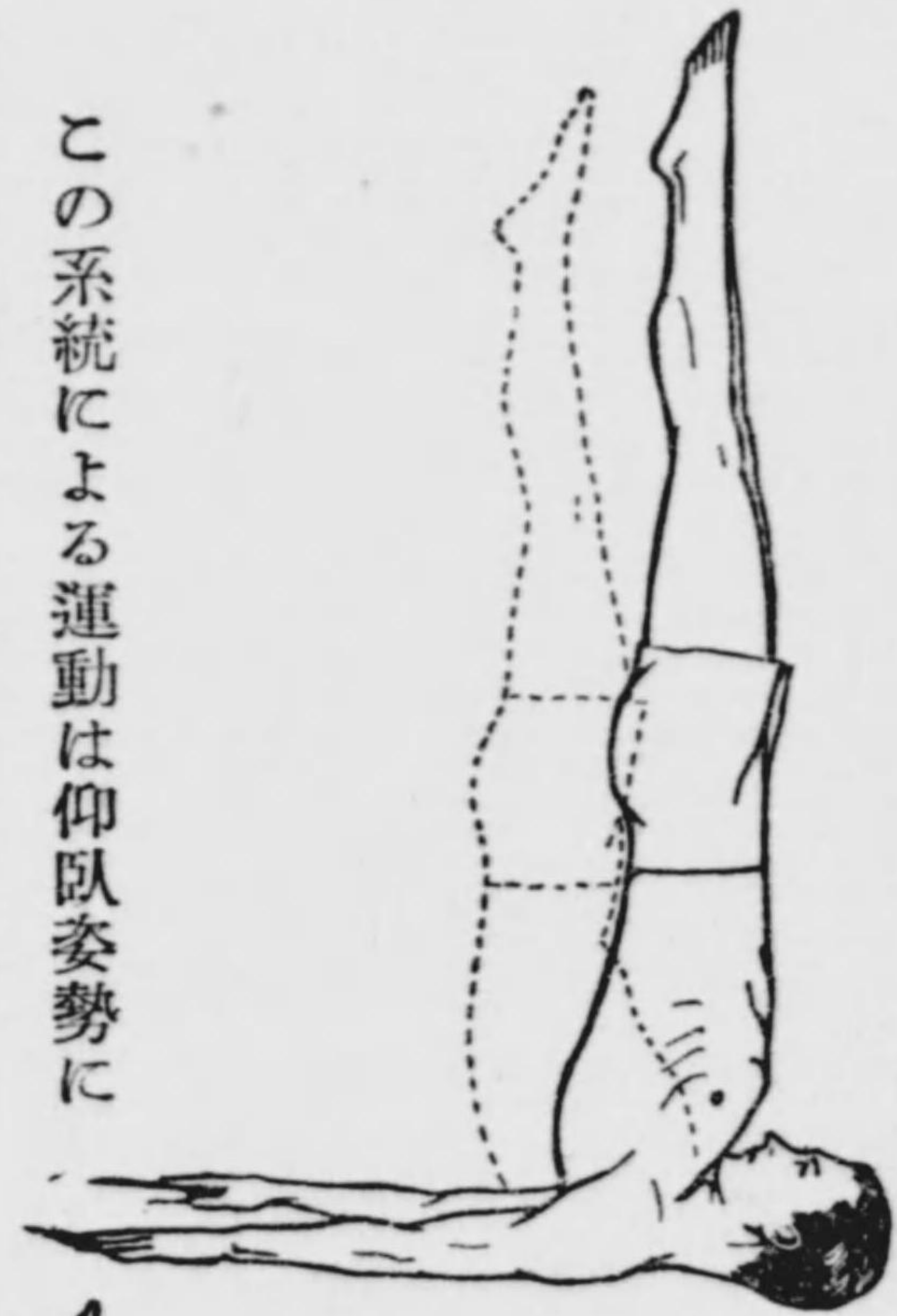
3. 直立姿勢に復歸せしむることも、努めて自己の力にて行はしめ、前轉運動への結合は、前轉運動の練習と相まつて行ひ、倒立したる體勢を、そのまゝ徐に頸をつき込み體を十分圓くし、輕快に轉廻せしむるやう。

4. この運動より前方轉廻を結合して行ふときは、脚を伸ばしたるまゝ下げてアーチ状をなし下肢

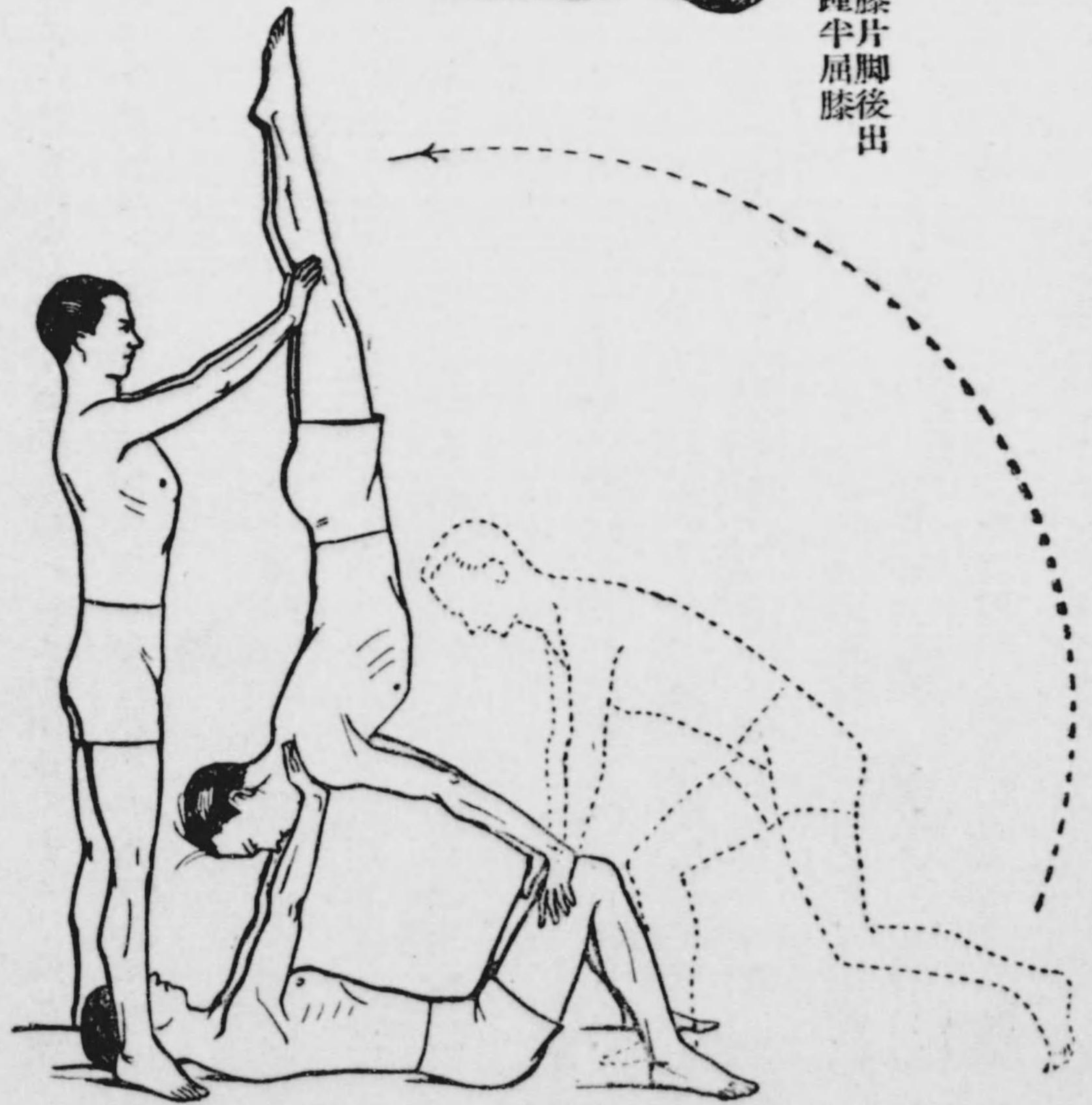
を屈け頸、胸を屈け行ふ。

### (三) 臂及肩帶支持倒立

脚、足依托把持 伏臥 片脚屈膝片脚後出  
立 (仰臥) 閉足舉踵半屈膝



この系統による運動は仰臥姿勢にて行ふ運動と二人組にて行ふ運動とある。二人組の運動は、倒立運動として支持面の異なるところの種目であつて、主として相互ひに支持して倒立運動を行ふのであるが、支持面としては主として肩帯の部であるが臂



の突き張る力と相まつて運動を営む運動である。

倒立運動としては稍進歩せるもので、相當修練を積まねば本運動を行ふことが困難である。殊に補助者であり支持面となる相手方は相互ひに運動者に對する補助の要點を知り相互ひに共力することに依つて、運動を容易にし又困難にも陥らしむるものである。

臂及肩帶支持のこの運動は、轉廻運動と連続して行ふために、極めて關係の深い運動で、習熟するにつれ常に繼續し、連続して行はるものである。第六十二頁上圖に示す如き仰臥姿勢より行ふ運動は運動構成の上から見て倒立の初歩練習として又臂及び肩帶支持の倒立として考察するところの興味深い材料である。

#### 【要領】

- 一、この運動は相互ひに補助し合つて、行ふのであつて相手方は仰臥姿勢をとり兩膝を屈げこれを立て兩手にて運動者の兩肩を支持する用意して地床、マット上に仰臥す、運動者は相手方の兩膝に臂立伏臥の姿勢をとる。



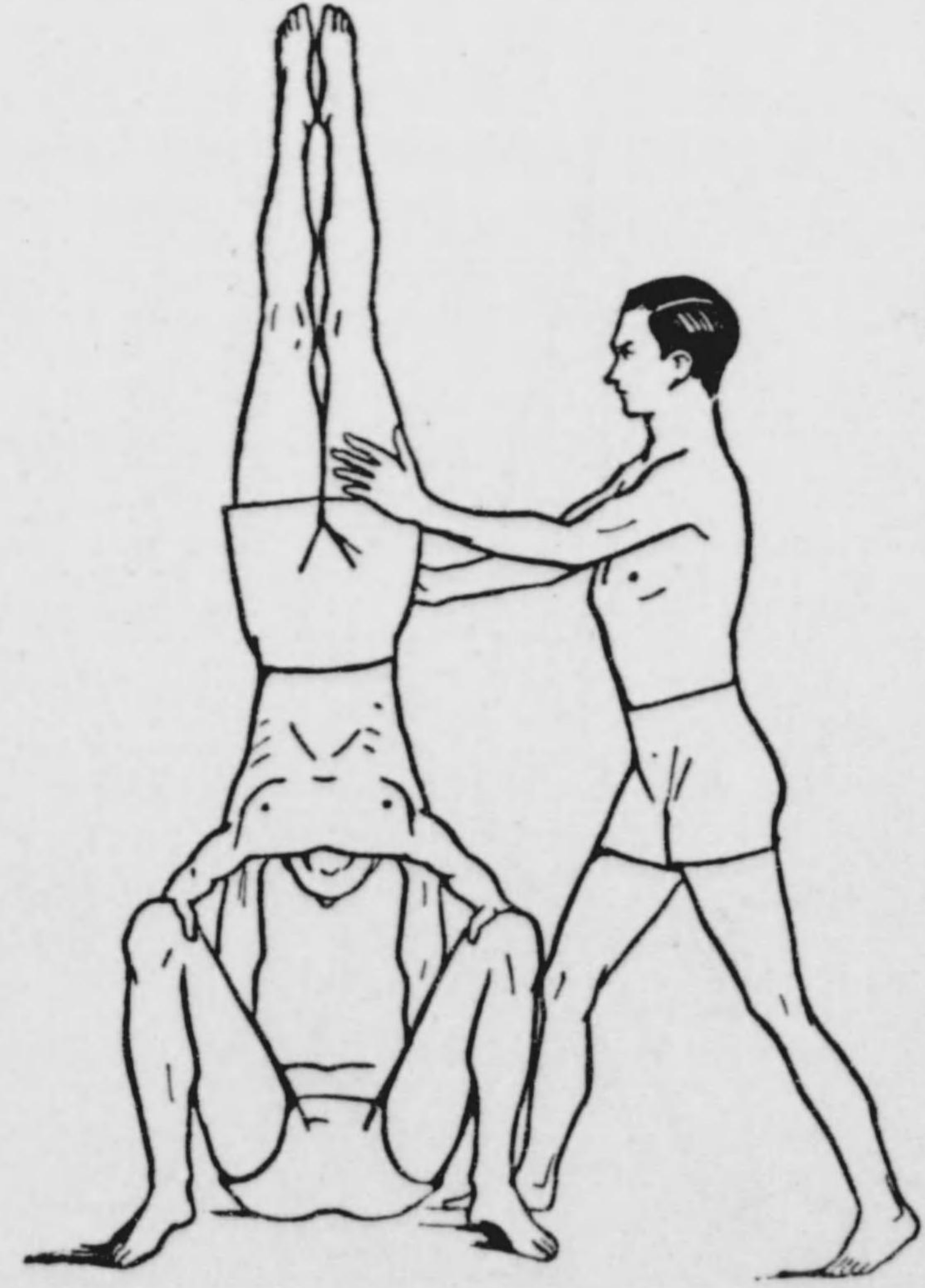
二、運動者は臂を屈することなく強く突き、片脚屈膝片脚後出のときは、後脚をかくく弾きあげ、屈膝姿勢より行ふときは兩足尖にかろく弾きあげるや、體を前下方に突き出し相手方に兩肩を托し平均を保ちつゝ倒立となる。

三、相手方は兩肩を握るや、足の支持面たる膝を確實にし眞直に保ち、運動者を兩臂にてさしあげる氣持となり胸を張り支持する。

四、仰臥し支持するものの兩臂は眞直に保ち體勢の支配力と相まつて、相手方の體の動搖を防ぎ、努めて強く突き張り、支持面を堅固にする。

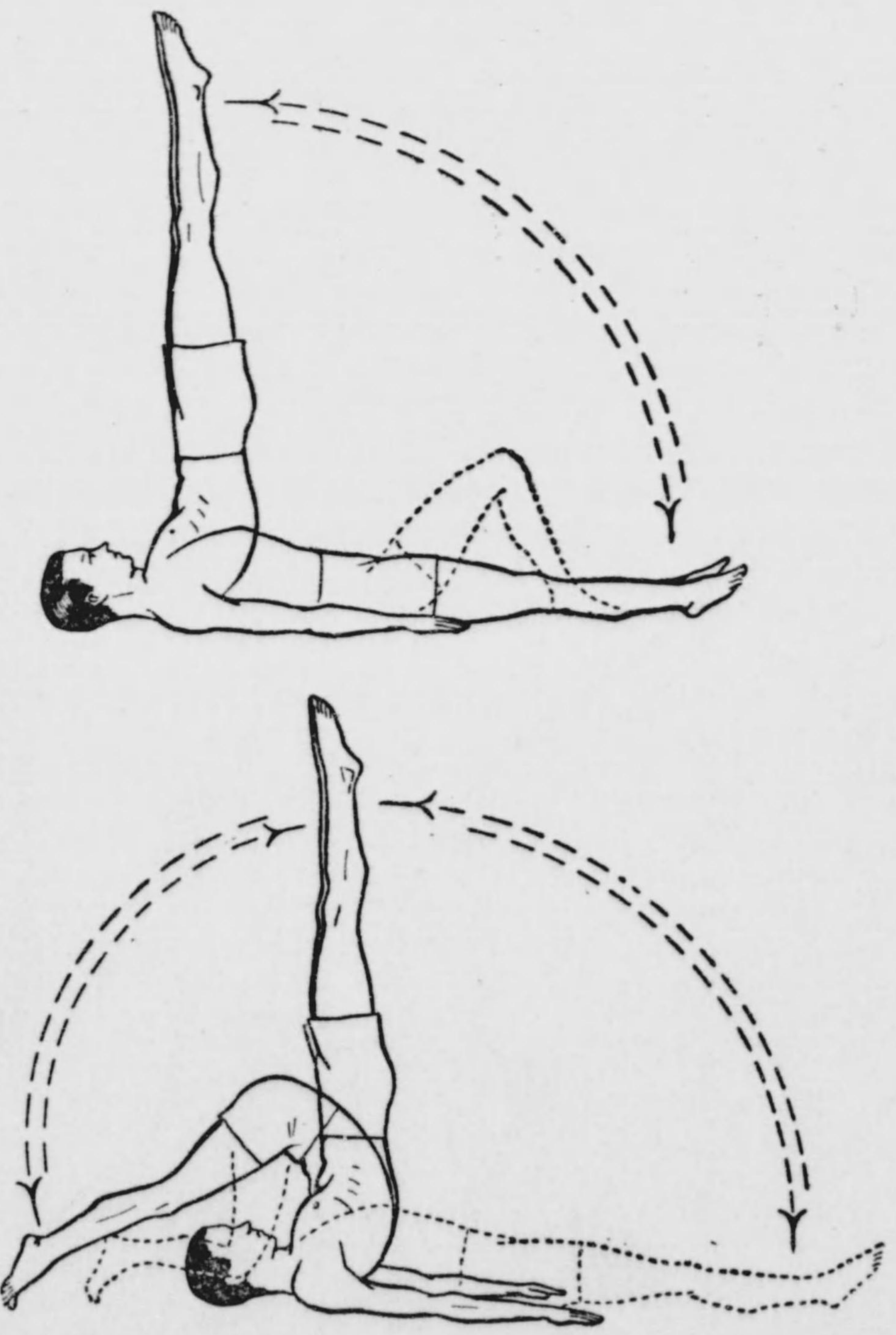
五、脚足を把持しての補助者は、運動者の側方又は後方に位置し運動者が脚をふりあげ弾きあぐるや大腿部或は腰部を握る。又は足首を握つてこれを補助し、體の平均保持を助勢する。

六、もとの姿勢に復歸せしむるときは、片脚宛着地せしめ、相手方と共力し直立位に復す轉廻運動を行ふときは相手方はかろく突き放し轉廻動作を助成する。



六、仰臥姿勢より行ふところの運動は仰臥姿勢を正しくとり上肢を地床に伸ばし密着したる後、徐々に脚を屈げ又は伸ばしたるまゝ眞上にあげ腰、脚を眞直に保ちつゝ平均をとる。

始めの姿勢にかへるときは、あげたる體勢を徐々に下ろす。轉廻動作をするには脚を少しくまげ又は伸ばしたる脚を後方出來得るだけ遠く地床につけ頸を十分まげ臂は屈げ肩先近く地床に

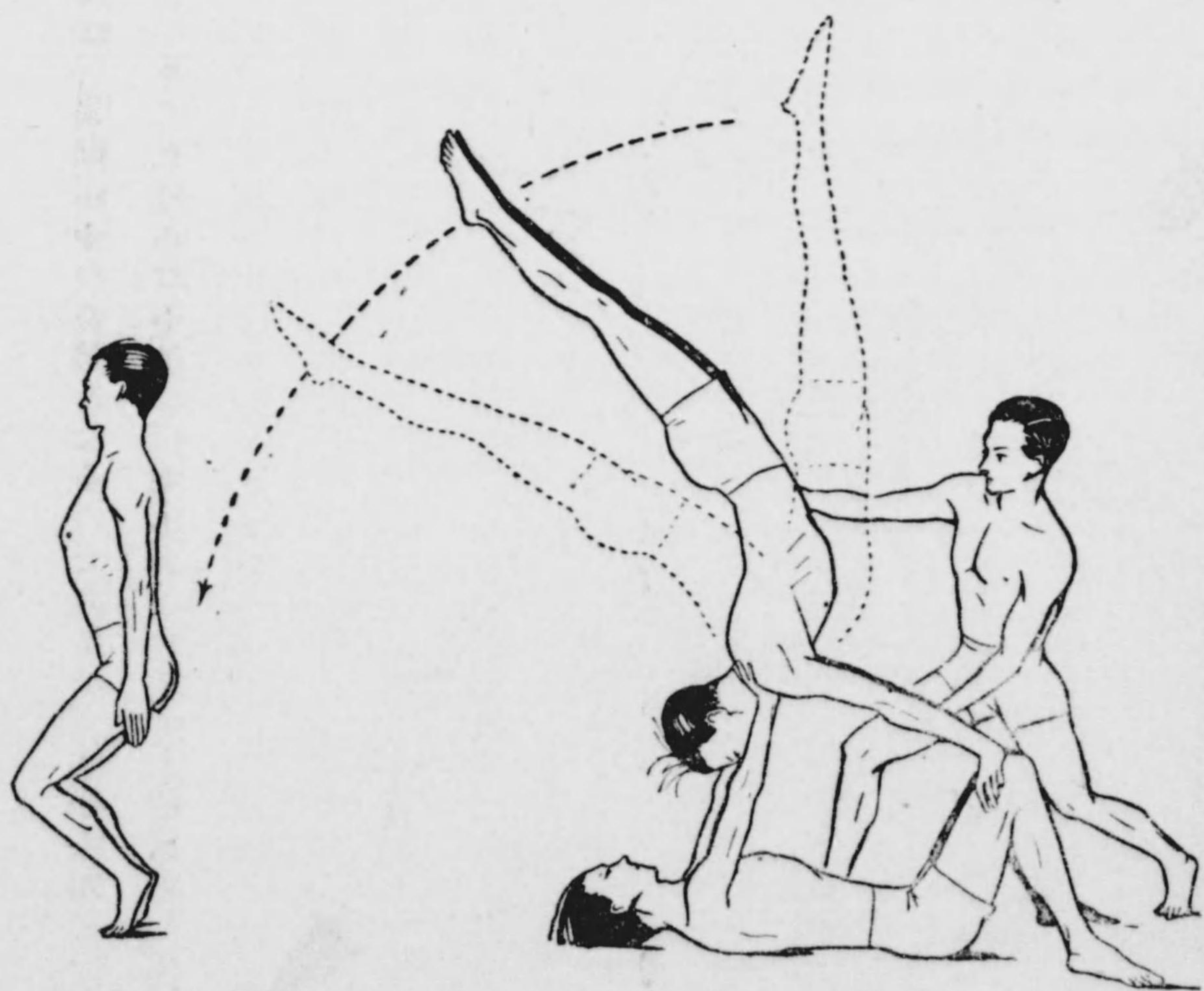


着き離し直立位となる。

【幫 助】

- 一、初歩のものの幫助は、片手にて脚を握り、片手にて運動者の前膊又は肩帯を握り、倒立の支持面を確固ならしめ體勢の支配を助成し幫助する。
- 二、習熟するにつれ幫助はつとめて軽く行ひ、相手方の支持者の力と共力し體勢支配に努むる。
- 三、轉廻動作にて着地するときには、運動者の幫助者は片臂を片手にて握り片手にて大腿部を握り、體を十分に反らし、着地は頭及肩帯部を早く起さしめ、安易なる動作にて行はしむる。

【練習上の注意】



1. 仰臥姿勢をとつて支持面となるものの脚は、開脚屈膝の姿勢となるのであるが、始終膝頭を一定距離に保ち動かすことなく保持するやう。殊に支持面たる足は、地床、マット上に密着して動かぬやう。  
體は十分伸ばし胸を張り、臂は垂直位に保ち、相手方の肩を拇指を後にして握り、掌の部で肩を支へあぐるやう。
2. 運動者は膝を握りたる臂を十分伸ばし、決して屈むることなく頭を起し（顎を出す）胸を張り腰を十分伸ばし體重を前方にかけつゝ體の平均を自ら保つやう。  
倒立に至る過程は極めて慎重にし決して軽々しき動作を慎むやう。
3. 着地は終りまで注意を怠らすしてかくく着地するやう。臂立前轉動作にて着地するときは、體を十分反らすことにつとめ、相手方の轉廻動作の助け、相共力して行ふやう。運動者は徐に體の廻轉をまちて舉踵屈半膝の姿勢に柔く着地する。
4. 仰臥姿勢より行ふ運動は、腰をあげ肩と頸の後面とにて支へ、上肢を十分働かし、體を眞直に保つやう、習熟するにつれ速度を迅く輕快に行ふやう。

【進歩に伴ふ適用】

- 一、この運動は倒立運動に對して相當の力量あるものに行はしむることが安全であり、且つ容易で、

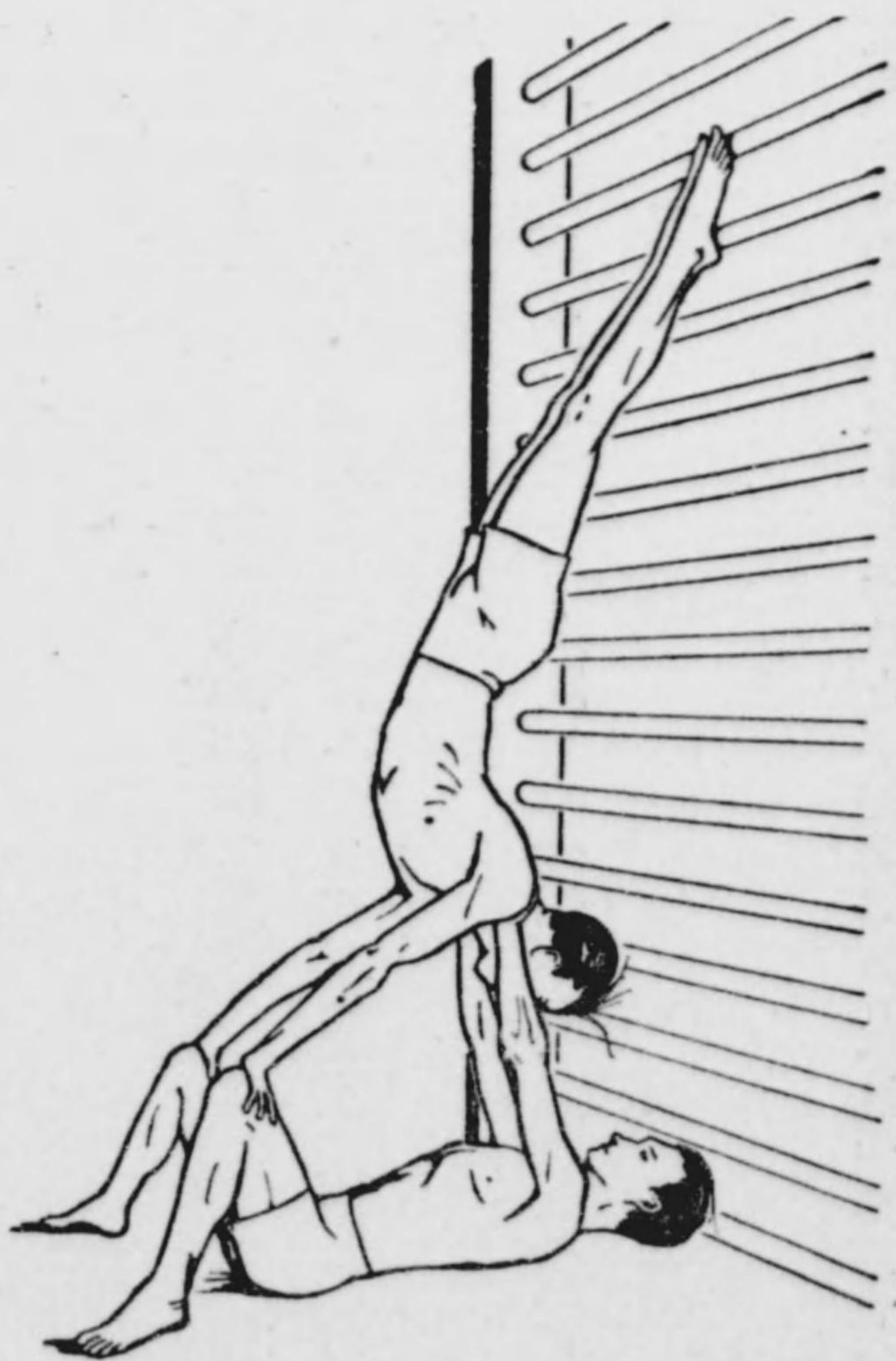
しかも興味の多いものであるが、倒立運動に對して不十分なる程度のものには行はざるやう。

稍不十分なるものには、室内にて肋木及、壁を利用し倒立者の轉廻を防ぎ、足尖にて依托し行はしむることが有効である。尙又幫助者に依つて肩、脚、を十分把持し行はしむることも、初心者にとつて最も有効な方法である。

二、習熟するにつれ、幫助者をよらず運動者と相手のものとの共同動作にて倒立に對する體支配を工夫し行はしむるやう。

三、着地は倒立姿勢保持の状態を考へ、つとめて始めの姿勢に復歸せしむるのであるが、轉廻動作に習熟するにつれ、これを連続して行はしむるやう。

四、倒立姿勢が稍正確に行はれ練習度が進まれたるときは、倒立者は開脚、脚前後開脚、脚の屈膝伸膝等の動作を行へ、體平均保持の練習を行ひ、更に『側方轉廻下』りも行はしむるやう。



側方轉廻下りは倒立開脚姿勢より徐に右(左)に相手方に肩を支持されつゝ行はしむるやう。

五、仰臥姿勢より行ふ運動は、初歩のものには、徐に體勢を正しく保たしむることに努め、更に習熟するにつれ、體を眞直に保たしめ、更に習熟するにつれ、下肢を上下に振つて行ひ、更に習熟するときは脚のふれを利用し轉廻し直立となり、又前轉、後轉運動を行ふ。

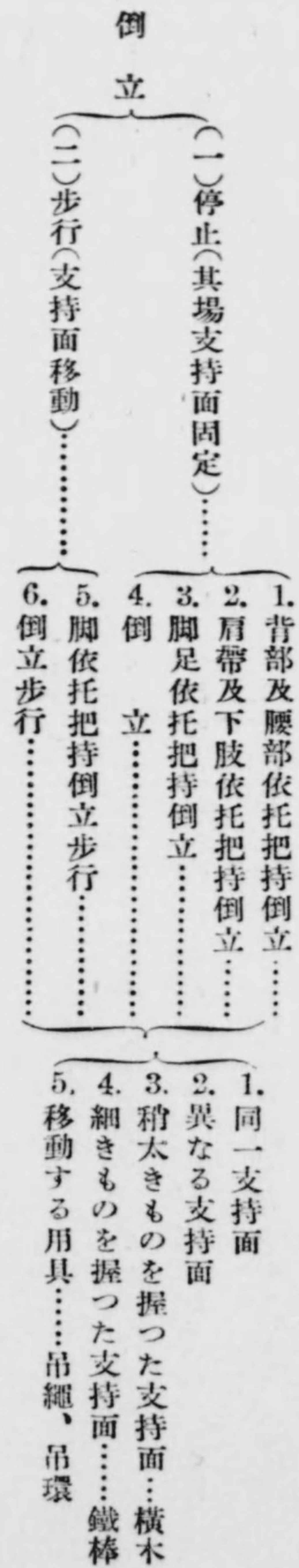
『頭及上肢肩帶支持倒立』……仰伏（地床）マツト上（ムシロ）上

この運動は前述の如きであるが支持面の構成より考ふるときは、臂及肩帶支持倒立と同性質の運動で、地床上に仰臥姿勢をとり、徐に兩脚を屈げつゝ又は伸ばしたるまゝあげ、次に腰を伸ばし頭及び肩帶、上肢(少し開きて地床上に密着し)にて支持面を確實にし倒立姿勢となるのである。初歩の場合には腰が伸びぬため胴體が眞直にならぬのであるが、練習が積むつれ肩及頭の支持面を有効に働かすやうになるのである。従つて上肢を床マツト上に伸ばして支へ、倒立姿勢を保つことが出來得る。

この運動は二人組の臂及肩帶支持の前述の運動とは、その程度の差も運動價値も少しく異なるものであるが、極めて初歩のものに倒立の氣分を味はせ、又前轉及後轉運動等と聯繫して行はしむるには最も効果の多い運動である。

『頭支持倒立』この運動は支持面の變つた倒立運動として考へられるのであるが、支持面が頭の頂上であるため、それぞれ修練の程度を考へ行はしむる運動である。この運動は、頭及臂支持倒立より順次行ひ頭支持倒立を行はしむる指導の階程を考へねばならぬ。

(四) 掌面支持倒立 (倒立)



此表は倒立運動を指導過程から掌を支持面として行ふ通常の倒立運動を類別し、發達の過程を眺めたのであるが、支持面も廣狭の二様がある。又廣いものにも掌面より廣きものもある又。狭い面にも掌全體が正しくのことの出来るものも、又拇指を一端にかけると程度のものもある。

支持面の高さも高い場所で行ふときは、平均保持を困難ならしめ、低いところにて行ふときは比較的容易に行ふことが出来るものである。

尙又掌の支持は、通常兩手を用ひて倒立を行ふのであるが、倒立の修練を積み體勢の保持も肩帶の支持力も強大となるときには、片手にて體を支へ平均を保つことが出来る『片手倒立』の運動も行はれるのである。

次に倒立に對する體勢であるが、通常倒立體勢は正常位のまゝ、逆に體を保持されるのである。倒立姿勢保持が確實となり、上肢及帶肩の發達を遂ぐるときは、斜の方向或は斜横の方向に體を支へることも出来るものである。脚も亦兩脚を揃へて眞直に保つのであるが開脚となり、前後開脚となり、又兩膝を屈げたり、又伸ばしたりして體の平均を保持することが出来るので體勢の變化にも種々の動作が行はるるものである。

倒立(掌支持倒立)に對する發達の過程から考へるときは、その指導の階程を(一)停止しての倒立(二)歩行の倒立、(三)他の運動と連続しての倒立。といふ順序階程を考へる事が出来るのであるが、何れも發達の順序は、依托し幫助しての倒立より、自力にて行ふところの倒立姿勢を正常に保ち一定時間統制をはかるといふやうに進程を考ふべきものである。

なほ亦倒立姿勢保持の時間の長短であるが、倒立姿勢保持の時間が極めて短かいときは倒立として

の姿勢を保つた運動の経過にすぎぬものであつて、一定時間體を逆に保ち得たことが明かであればならぬ。發達するにつれ體勢を整ひ、長時間の間姿勢保持が出來得るものである。

(A) 背部及腰部依托把持倒立

助走	ボツブ	助歩	直立	臂立片脚屈膝伏臥	臂立片脚屈膝伏臥
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....

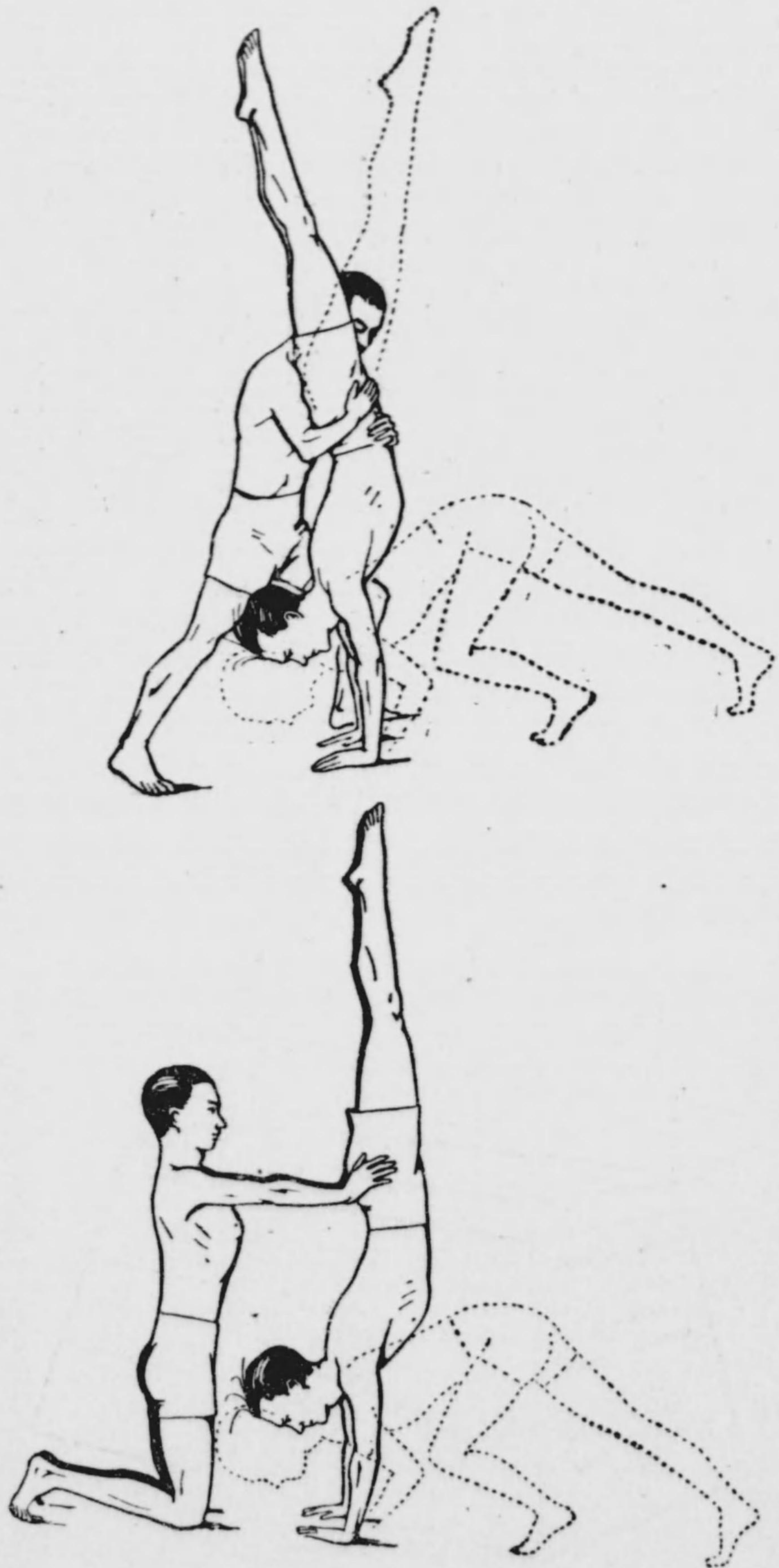
マツト  
地床、上  
跳箱、横木、低鐵棒

この運動はマツト、地床上、跳箱上、低鐵棒其他の用具にて胴體の背部を相互に幫助し又は用具に依托して倒立するのであつて、幫助方法にも把持の方法にも種々あるのであるが、片手にて大腿部及胴體を把持し、片手にて肩帶部を把持し倒立を行ひ、又腰部を兩手にて把持幫助するなど行はれるのである。横木に依托したる倒立は、大臀部及腰部背部を依托して行はれるのである。

着地の方法は、通常直立位に復するのであるが轉廻動作を結合して行ふことも行はれる。何れも倒立姿勢を一定時間保持せしめて後行ふのである。殊に臀立前轉運動との關係は、倒立體勢を保ちて後、着地に轉廻運動を結合して行ふのであるが、この結合は實に重要な練習課程である。この運動は掌を支持面とする倒立の最も基礎的な運動で頭及手支持倒立とは體の平均保持の要點を異にするもので指導に對しては、二人組の肩帶及下肢把持倒立、脚把持倒立と共に常に關聯して指導に支持面たる掌及上肢帶の固定確保のに努むべきものである。

【要領】

一、相手方を補助者とし約一步位距て相對立し位置し、『臂立片脚前出屈膝伏臥の姿勢』より行ふときは、臂は肩幅より稍廣く掌の指尖を少しく内方に向け臂を十分伸ばし肩帶を正しく胸を張り片



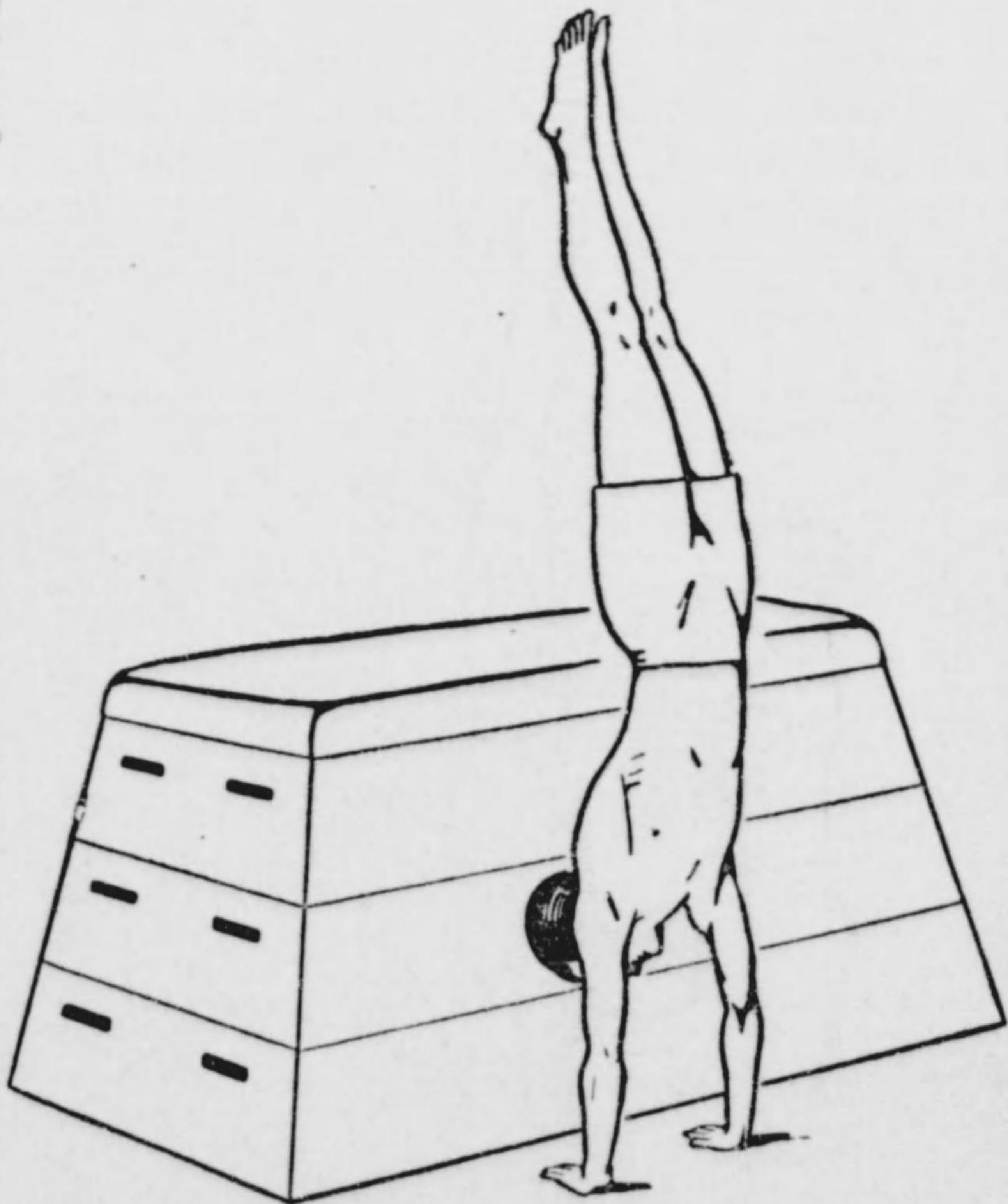
脚(伸脚)のかるきはづみを利用し後脚をかるく振りあげ頭を起し體を反らしつゝ倒立となる。

『屈膝臂立伏臥の姿勢』より行ふときは足尖を立て兩脚にてかるく地床を弾き、はづみを利用して腰をあげ、體は倒立姿勢に保ちて後、脚を伸ばし倒立の體勢となる。

二、相互幫助による補助者は、運動者より約一步の距離に片脚屈膝片脚後出して體を少しく前方にかけ、片手は背部に片手は肩或は體側部を握り倒立を幫助する。

片膝立姿勢をとり片手を腰、片手を肩に又兩手を胸體の側方を握る。尙又運動者幼稚なるときは腰部を後方から擔ぐやうにし、片方の肩にて背部を支へ、平均の保持力を助成する。

三、『横木に依托して行ふ倒立』は横木の高さを、大臀部、腰椎部、肩帶下部、等の高さに定め横



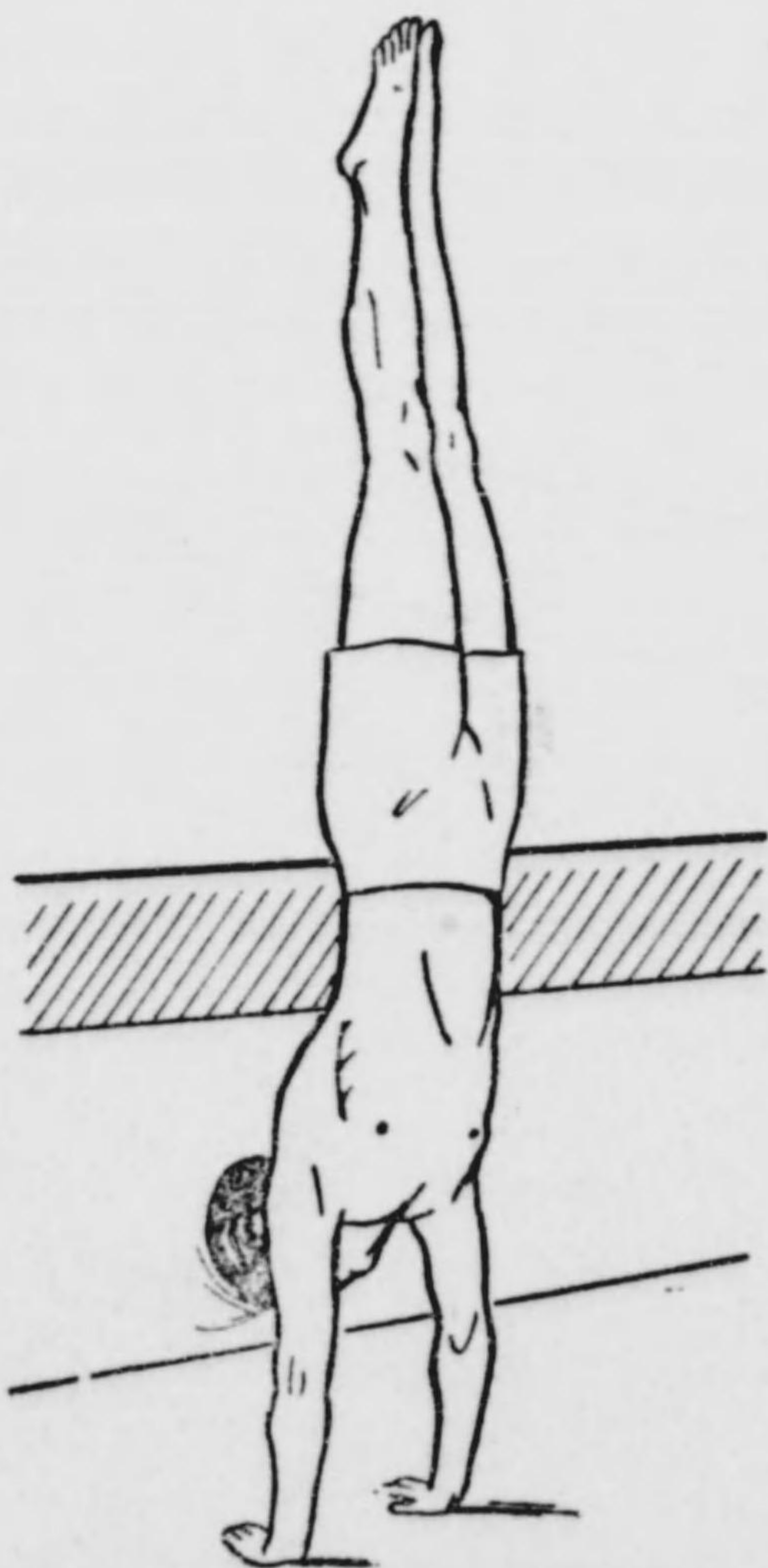
木の直下より約半歩位後方に兩臂を伸ばして伏臥の姿勢をとり片脚及兩脚のかるきはづみを以て倒立の姿勢となる。

四、跳箱上、横木上、低鐵棒上に於ける背部及腰部依托把持の倒立は、把持幫助する者の位置は、用具の前方又は側方に近く立ち倒立する脚がふりあがるや片手を背部にあて片手を腰部の側方より握り胸體を把持し體勢を整ひ平均を保持せしむ。

五、『跳箱依托の倒立』高さを腰の高さにし、兩手を少し離し伸ばして突き伏臥姿勢をとり、横木依托と同じく跳箱に背部を依托し倒立する。

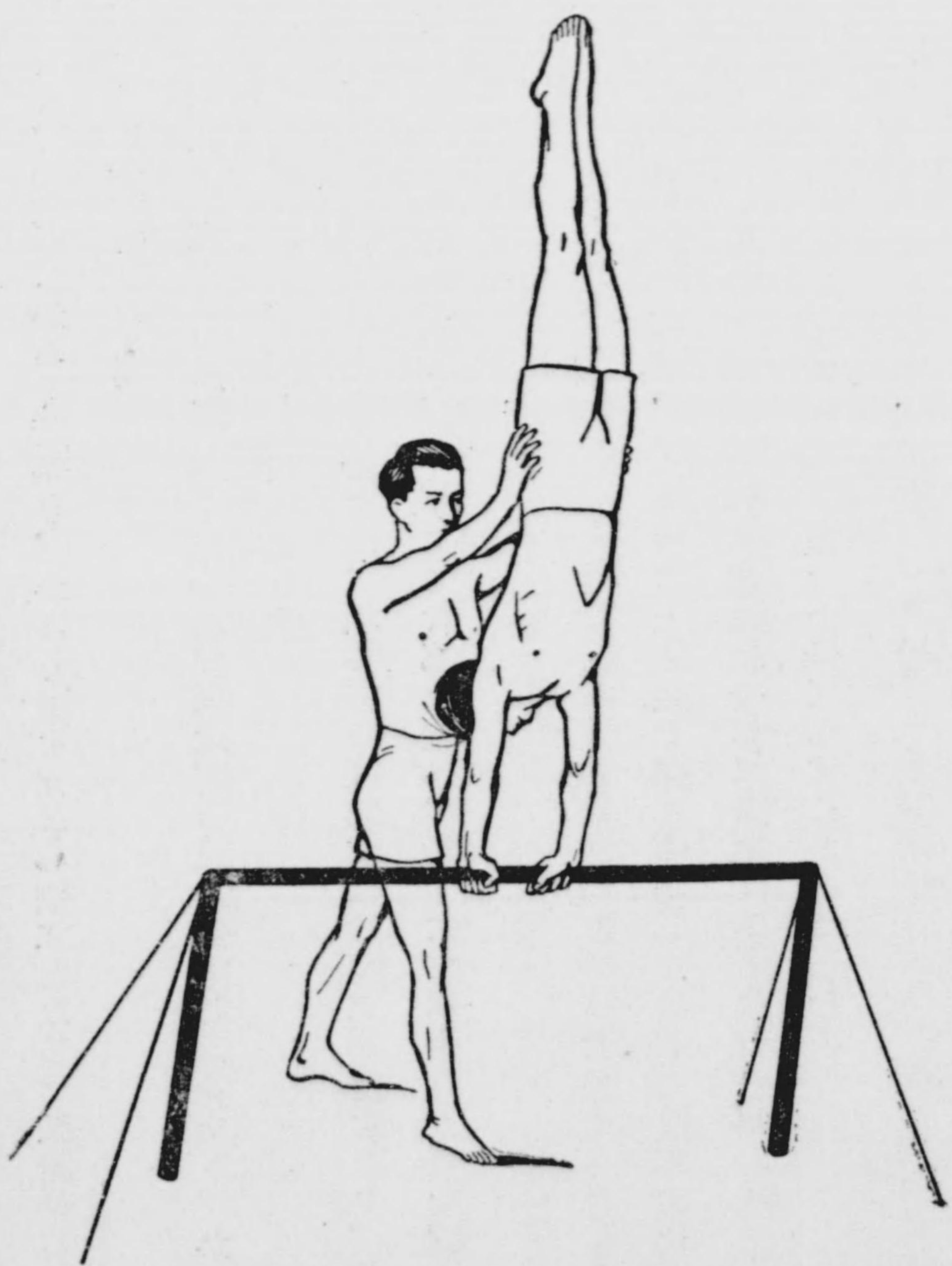
『直立より行ふ倒立』は約一步位離れて立ち臂立伏臥の姿勢を相手方の足尖の近くに(横木るときは直下より少し手前に)とるや否や、片脚宛も

しくは、兩脚を同時に軽く弾きあげ揃へて倒立の姿勢となる。尙又體を前下方に誘導するため倒



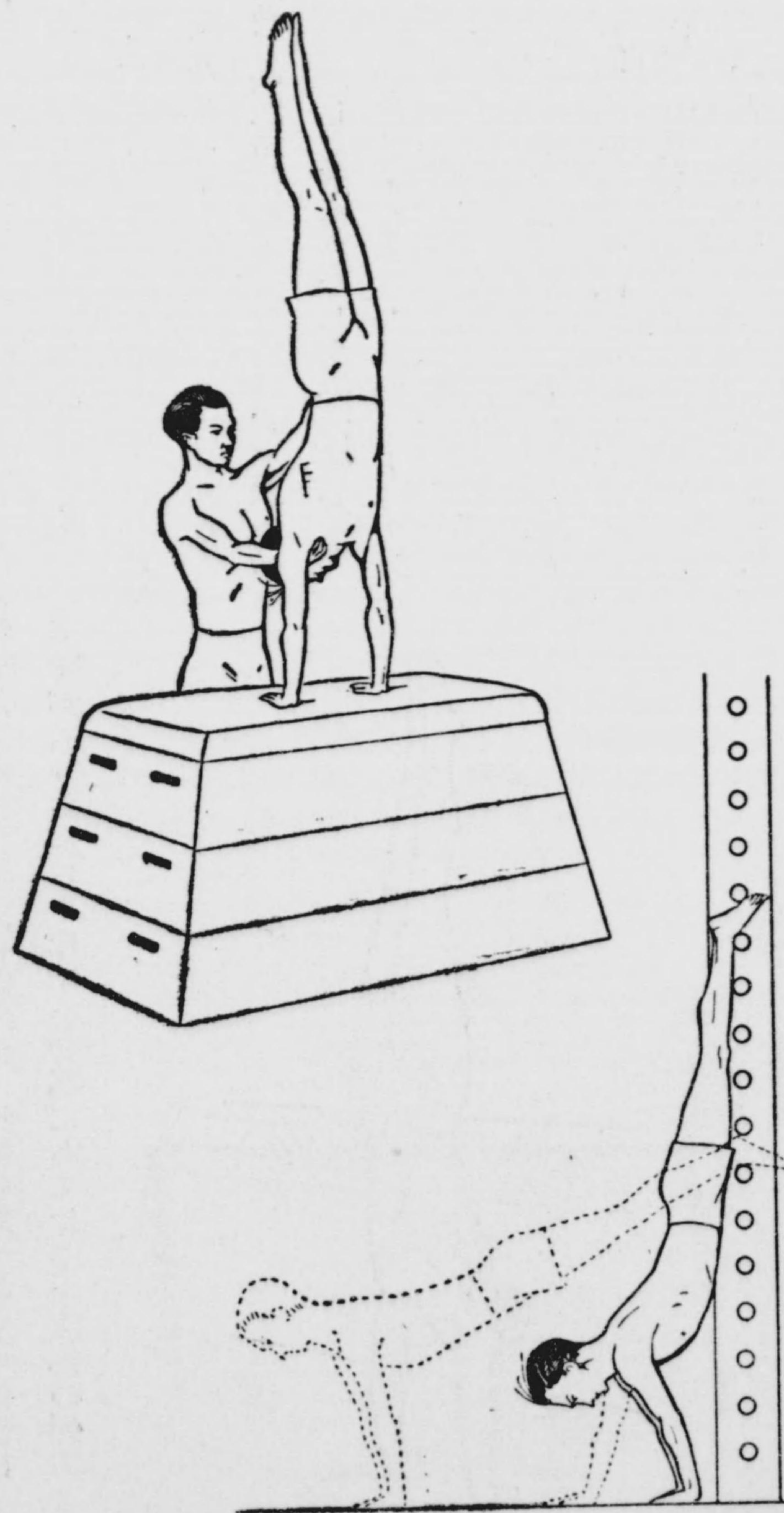


のときは、少しく膝  
となる。兩脚踏切り  
して揃へ、倒立姿勢  
次に片脚を徐に伸ば  
ばして) ふりあげ、  
突くや否や片脚を屈  
めたて頭を起し、臂を  
けたるまゝ(或は伸  
したるまゝつき、努  
めて頭を起し、臂を  
突くや否や片脚を屈  
けたるまゝ(或は伸  
したるまゝつき、努  
めて頭を起し、臂を



六、『ポップ、もしくは助歩、又はかろき助走より行ふ倒立』あらかじめ、両手をつくところを定め、補助者も所定のところに片膝立姿勢をとりて位置し、片脚踏切にて行ふときは、三四米のところよりポップし又は緩徐な助歩、及助走にて稍少しく遠くにて踏切り、臂を伸したるまゝつき、努めて頭を起し、臂を突くや否や片脚を屈けたるまゝ(或は伸したるまゝつき、努めて頭を起し、臂を

立體勢をとるに容易ならしむるため、上肢をふりあげ體を少し、く後方に反しふり下ろす。ふれを利用すると共に臂立伏臥の姿勢をとり倒立を行ふ。



を屈げ(或は伸ばしたるまゝ)足尖にてかろく踏切り、かろく膝を伸ばし倒立となる。又踏切るや否や兩脚を伸ばしたるまゝ倒立姿勢となる。

七、直立の姿勢に復するには、片脚宛もしくは兩脚を同時に、脚は屈げ又は伸ばしたるまゝ、かろく着地し舉踵(全)半屈膝の姿勢となり次いで直立となる。

八、轉廻動作を結合して行ひ直立の姿勢に復するときは、相手方の補助者は片膝立姿勢をとり、片脚にて背部を支へ、體を十分反らさしめ、又は片手にて背部を支へ、片手にて肩帶及上肢を握り轉廻動作を容易に行はしめて着地する。

九、横木及跳箱に依托したる倒立より轉廻運動を行ふときは横木及跳箱に體をつけたるまゝ足を先きに地にふれしむる氣持にて體を反らし、上肢にて地床上を軽く彈き轉廻しとなる。横木上跳箱上よりの着地は伏臥の姿勢にかへり直立となる。轉廻運動結合して着地するときは背部の支へた手を十分に働かし、支持し掌は努めておそく離し、體を十分反らすことにつとむ。

【補助】

1. 比較的幼稚なものには地床上伏臥姿勢より倒立に移らんとするときには腰部を握り、下肢の彈力にて、はねあがらんとするを助け倒立姿勢に移し、片手を胴體の側方に、片手を背部にあて、體勢の支配を自ら行はしむるやう。

2. 補助者は常に臂を伸ばし、頭を起し、肩帶及胸廓部を正しく保つことに意を注ぎ、體勢支配の出來得るものに對しては自己自身にて重心位を保持せしむるやう努め従つて把持の力を加減し倒立を行はしむる。

3. 稍習熟したるものへの補助は、重心位の方に體を保ち得るときは補助を止め、體の變化ある場合にのみ行ふやう。

4. 跳箱、横木による倒立は、補助することにつとめ、用具に背部を叩きつけぬやうにし、體を依托し又把持することによつて補助することを加減するやう。

5. 着地の補助は、直立位になるまで運動者を見守り、初歩の場合は片脚を十分握るやう。

6. 跳箱上、横木上、低鐵棒上に行ふ體を把持しての補助は、兩臂を十分働かし、踏切、倒立中の姿勢保持、着地に至るまで意を用ひ、補助の目的を達成するやう。着地するための補助は安易に着地するやう努むる。

【練習上の注意】

一、背部腰部の把持は、つとめて補助者の腰を下げて行ひ、動作に伴ひ十分握つて把持し運動者に不安を懷かしめず動作を安易に行はしむるやう。

二、横木、跳箱に依托して行ふときは伏臥の掌の位置に注意し、體の反り方の強きものは少し

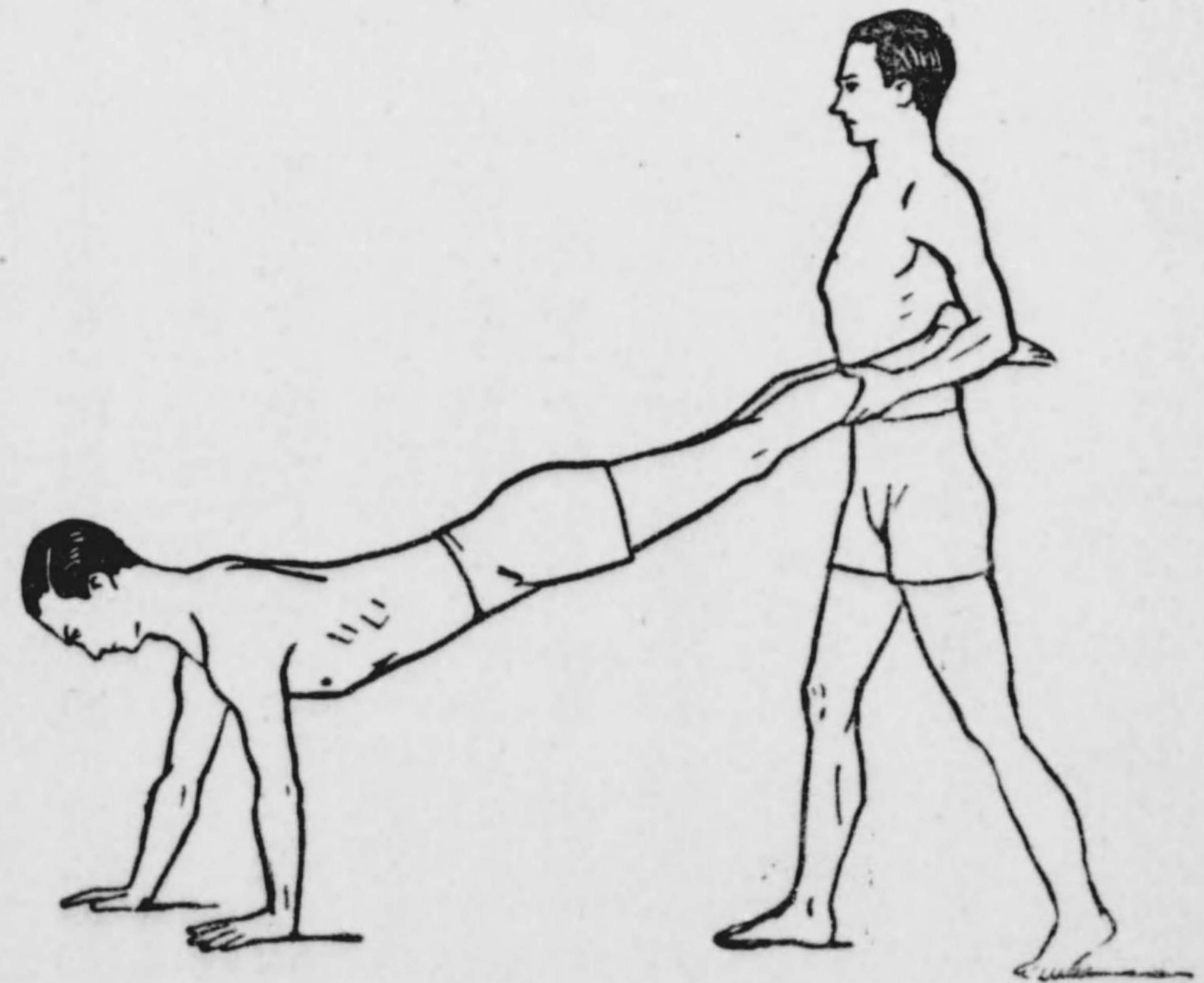
く離れたところに手を突き正常位の倒立姿勢のものは稍用具に近く突かしむやう。

三、臂は十分伸ばし、胸を張り頭を十分起すことに意を注ぎ、一定時間倒立姿勢を保持せしむるやう。

【進歩に伴ふ適用】

1. 背部及腰部把持依託倒立は、把持なき倒立運動への基本運動で、しかも此運動の最も重要なところは、支持部の堅固なる固定であつて、掌の部も支持に對して重要ではあるが、この働きを確保するには更に掌を基部として臂を突き伸ばし、肩帶及胸廓部を正常に保持することである。この部を發達せしめ正しく保持低抗せしむることが出來得るといふことが倒立運動の基本的指導である。

従つてこの部を發達せしめ正しく保たしむるための直接的な運動としては臂立伏臥、及び伏臥姿勢のまゝの歩行（手押車運動）で、此等の運動は、自然的に上肢の支持力及肩帶、胸廓を正常な



る状態に保つことを自らさとらしむるところの運動である。

2. この運動の關係的に、しかも關聯して發達を遂ぐるところの運動は、臂立前轉（伸臂）及び倒立轉廻運動である。背部及腰部を支持して倒立を行ひ、これに轉廻運動を結合することは極めて自然的で運動方向の慣性から見ても運動の變化から見ても自ら關聯するものである。

幫助する補助者の把持する身體的部位も轉廻せしむるために最も安易に行はるるものである。

3. 臂立片脚屈膝前出伏臥姿勢よりの運動と、臂立屈膝伏臥姿勢よりの運動と、直立より行ふところの運動と、この三姿勢は倒立姿勢を保持するために難易の區別の出來得ないものもあるが、大體に於ては片脚を先きにあることより、次に兩脚をあげることが順序である。

伏臥姿勢も初歩のものには行ひ易く次に直立姿勢に移るものである。

4. 背部腰部の支持は、相互ひに補助してこの部を把持して行ふことは幼稚なる兒童には困難ではあるが、倒立を行ふ程度のものには容易に行はれるのである。

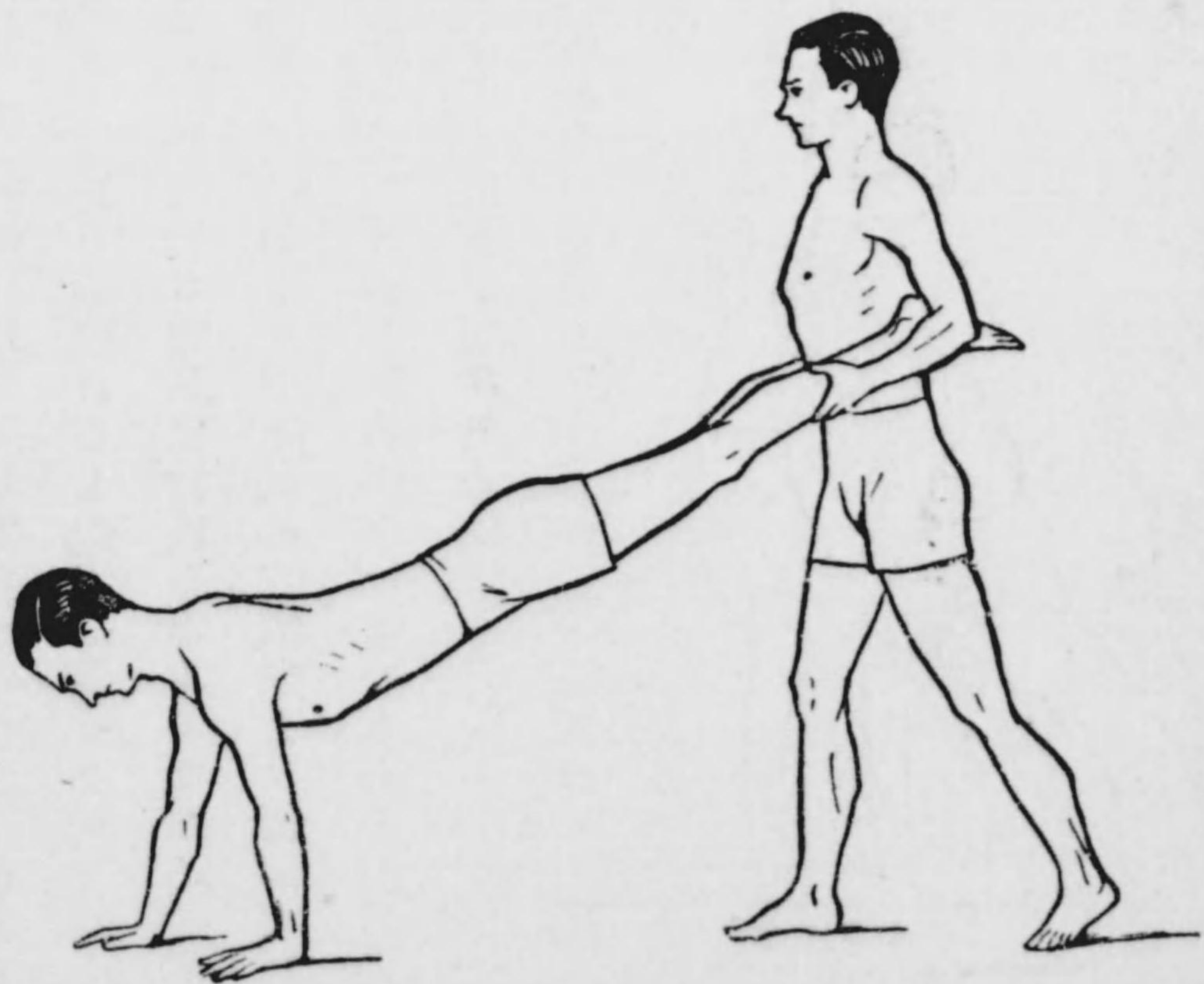
横木、跳箱に體を依託しての倒立は、支持に對して安全ではあるが、高さの調節



と掌の位置と體の反りの關係を指導者は自覺して行ふことが仲々容易でないため指導上には困難が伴ふのである。

5. 跳箱上に於ける背部及腰部支持倒立は、跳箱上の倒立（幫助なき）臂立前轉運動の指導課程に對しては最も大切なる運動で、指導の階程としては忘るることの出來ぬ材料である。従つて地床、マット上にて練習を積み、更に跳箱上にて行ひ地床への倒立指導を行ひ、更に横木上、低鐵棒上の幫助倒立の指導にまで進め、常に漸進循環の方針にて指導の階程を進むるやう。

6. 姿勢も初歩のものは伏臥姿勢より次に直立姿勢に移り、ポツプ、緩助なる助歩、助走にて行ふのであるが、特殊なものには（直立）（足前出）より上肢を振りあげふり下ろすとき倒立する方法は容易であるなほ直立より助歩、ポツプの方が容易なものもある。脚のふりあげ方も初歩のものは



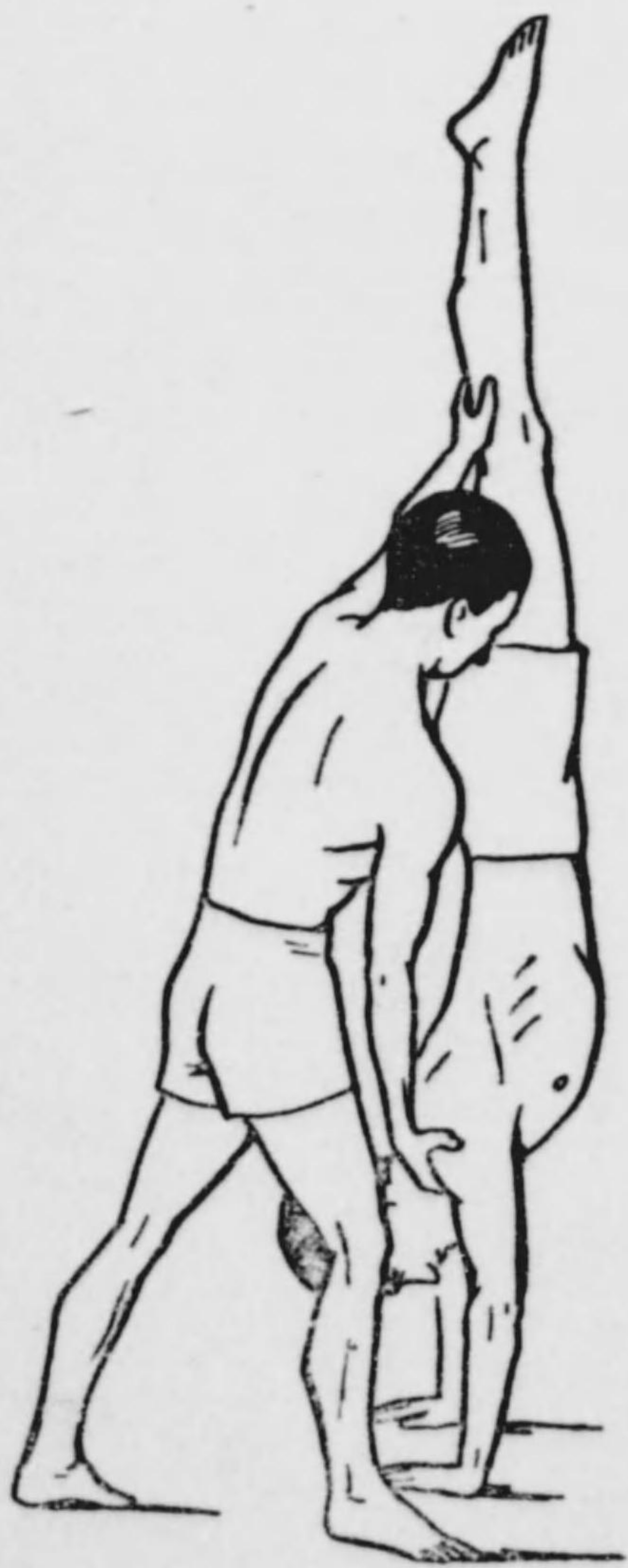
この運動は背部及腰部依托把持倒立と殆んど同性能を發揮し、倒立運動の目的を達成するために必要な運動である。只幫助の方法、把持の方法が肩帶及下肢によつて營まるゝため種目を異にしたにすぎぬのである。

幫助把持の方法には、片手にて肩帶を把持し、片手にて大腿部或は膝關節或は下腿の後面等を握つて幫助するのである。幫助者の位置は、主として後側方が最も良く、又運動者の力量に依つては接近して行ひ、又少しく離れて把持するのである。横木及跳箱に肩帶を依托することは反つて幫助に不利である。むしろ横木上、跳箱上にて倒立を行ふときに肩帶及び下肢を幫助するところが最も有効である。殊に着地の方法として轉廻動作を結合するときには幫助の目的を達成することが出來るので

### (B) 肩帶及下肢依托把持倒立

片脚よりあげしめ、兩脚を同時に擧げことは、稍習熟せる後行ふ。

臂立片脚屈膝伏臥  
直立屈膝伏臥  
助歩、助走  
地床、マット  
腰掛、床  
跳箱上、横木上  
低鐵棒上



ある。

着地は通常直立位に復するのであるが倒立の體勢を保持することが容易に行はれるやうになるときには、轉廻動作を結合して行はしむることが臂立前方轉廻運動の指導階程の關係上肩帶及下肢を幫助する倒立の運動が最も有効であり且つ重要な運動である。

【要領】

一、相手方を補助者とし、約一步位離れ、臂立片足前出片膝屈膝（兩脚屈膝）伏臥の姿勢をとり、背部及腰部支持倒立と同じ要項にて倒立となる。

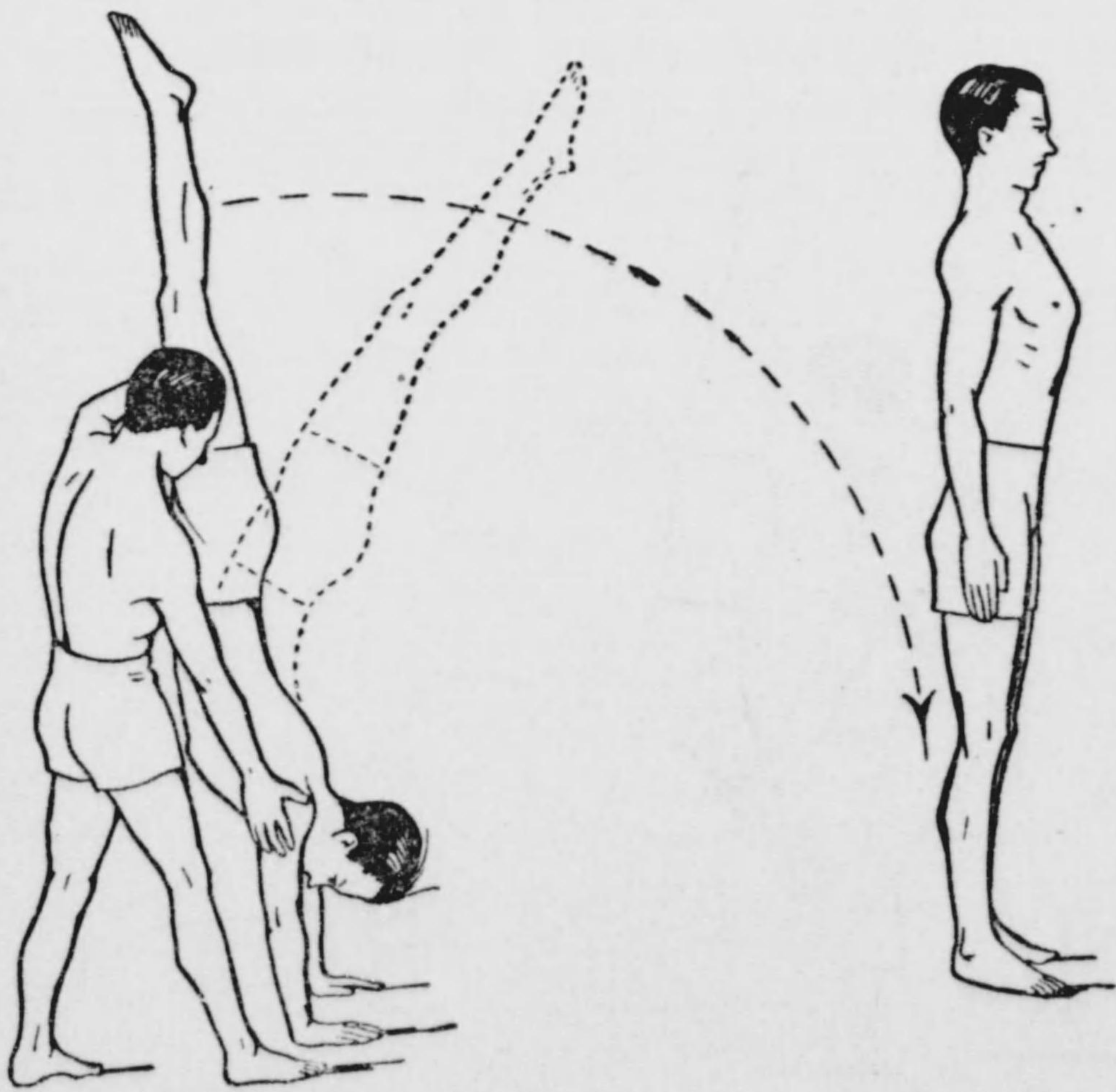
二、相手方たる補助者は、倒立の姿勢をとるや否や、運動者に接近し、片脚を伏臥せる運動者の兩臂の間に入れ殆んど肩帶を支へる程度までに近寄り接し、片手を運動者の肩に（拇指を外方）あて、肩帶部を支持固定し片手は大腿部を抱

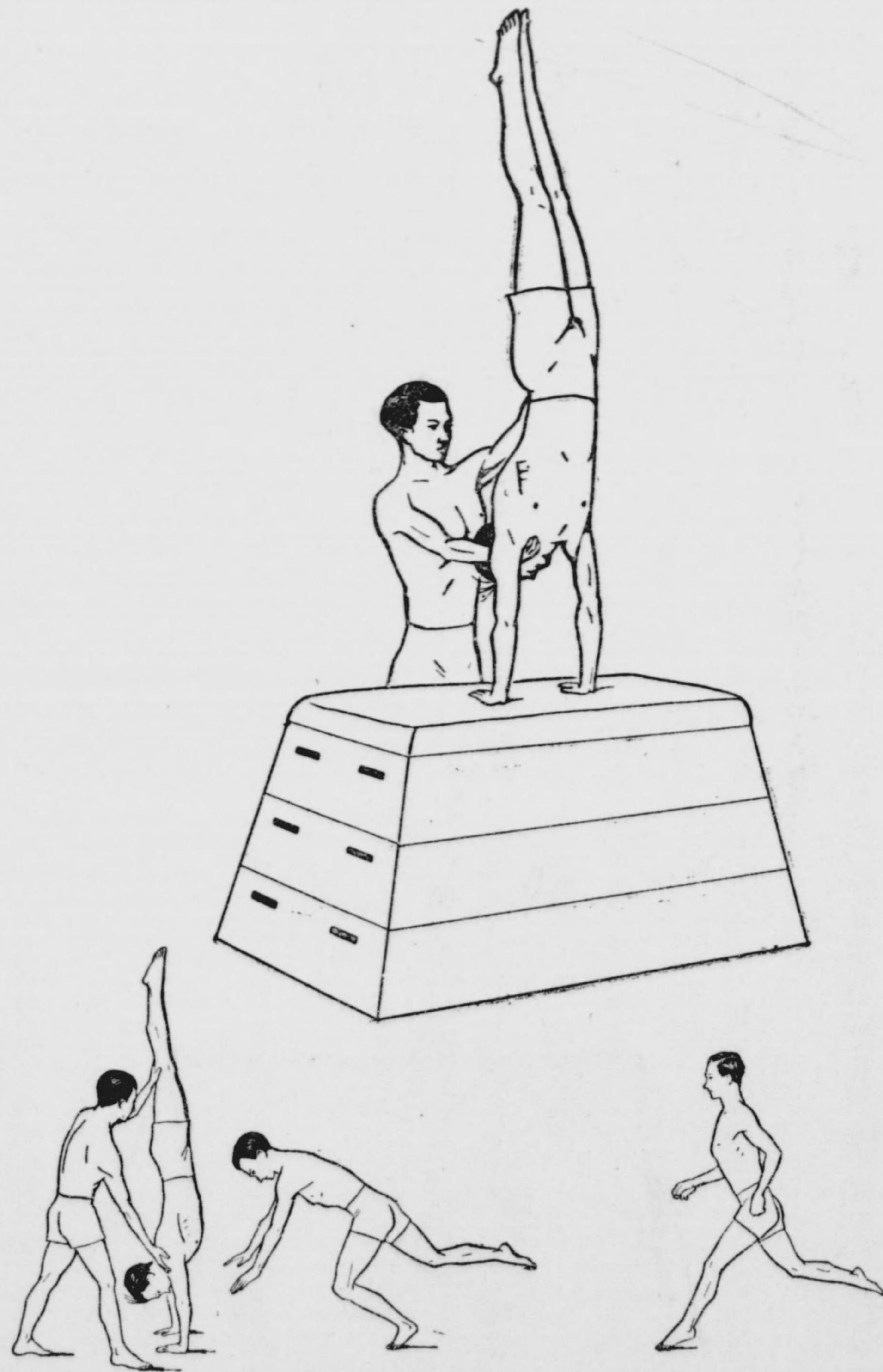


へ込むやうにして、この部を外方より握る。或は又膝膕部の後方をかるく握る。片手の脚部の幫助は、倒立の體勢をとるや否や、腰部を握り倒立となるや順次に平均を保持するにつれ片手を移し、體勢を整へしめ支持する。

三、跳箱横木上、鐵棒上に於ける肩及下肢把持幫助倒立は、用具の前方に於ても先方に於ても脚部の振りあがるをまぢ、先づ片手を先きに肩帶部を内方もしくは外方より深く握り、（上膊部を握ることも亦可）片手にて大腿部を側方又は内方より握り、上手を十分働かし倒立體勢を完全に保持する。

四、直立、ポップ、助歩緩助なる助走等より行ふときは、背部及腰部依托把持





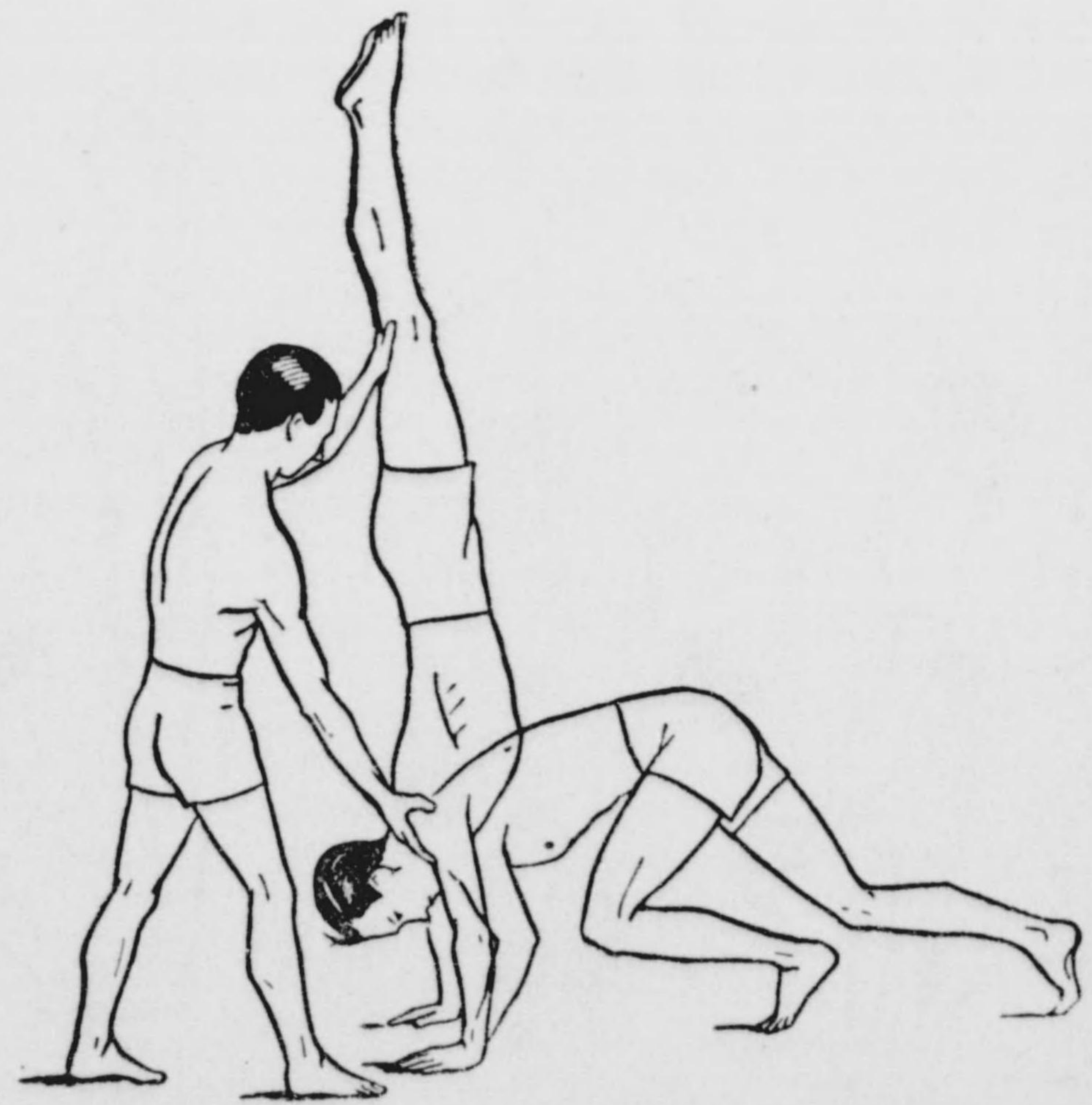
倒立と同じく、豫め倒立位置を定めおき、  
 補助を行ふ相手は、片膝立の姿勢にて  
 「右左手きき」のものは運動者の右（左）  
 側に位置し兩脚もしくは片脚を振りあぐ  
 るや、（踏切るや）「きき手」を下方肩帯  
 部に深くさし込み握り片手にて大腿部を  
 握り體勢を支配させ平均保持に努む。

五、直立の姿勢に復するには、片脚宛又は  
 兩脚を同時に脚を屈けつゝ又（は伸ばし  
 たるまゝ）かろく着地し舉踵半（全）屈  
 膝の姿勢をとり直立となる。

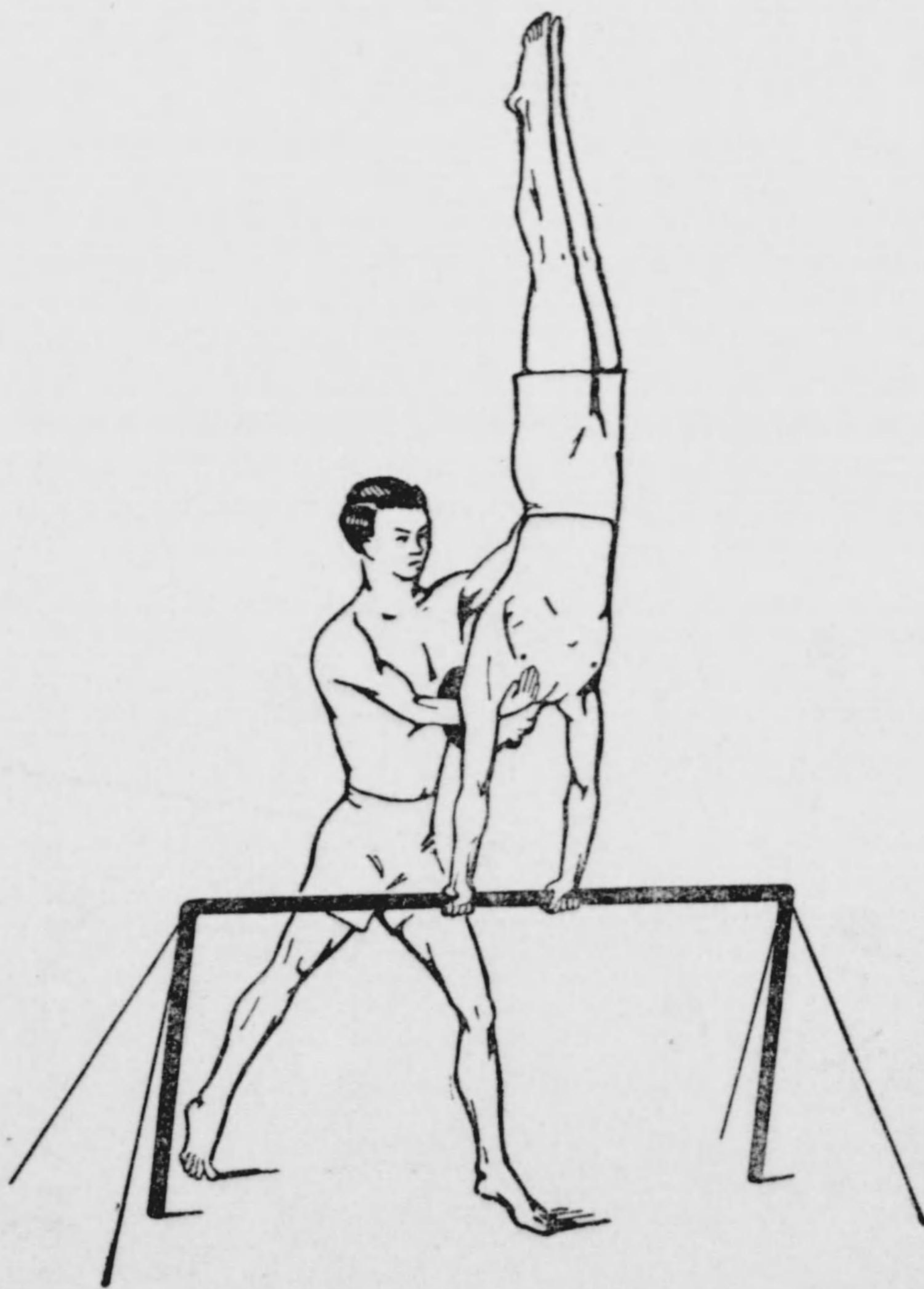
着地に轉廻運動を結合して行ふときは、  
 補助者は片膝立姿勢をとり

片手は肩、片手は大腿部を握り動作を補助し直立となる。

【幫 助】



1. 相互補助者となつて地床上、マット上に行ふ補助は、背部及腰部依托把持倒立運動と同じく行ふのであるが、この運動は肩帯を把握し支持面及胸廓部を固定し、しかも安全に補助し、脚を把持して體勢の支配を十分ならしむるので、比較的幼稚なるものには接近して補助し、習熟するにつれて少しく離れ補助するやう。



2. 肩帯部を把持して行ふことは、胸廓部及肩帯部の亂れ易き練習者には最も有効であるが、補助

のみに頼りこの部の發達をそぐる如きことなく、その力量を考ひ加減し、つとめて體勢の支配に十分意を用ふるやう。

3. 補助するための補助者の姿勢は、片膝立、片脚屈膝前體出前倒の姿勢にて支持部を握り體の平均を保ち得るや、片足前出の姿勢にて補助するやう。

習熟したるものの補助は、重心位を迅速に見出し體勢の統制をはかることが出來得るやうに努め、従つて體の動搖と、體勢の亂れを防ぐ程度にて行はしむるやう。

4. 跳箱上、横木上、低鐵棒上にて行ふ肩帯部及下肢把持倒立の補助は、兩手を十分働かし、肩帯部の固定に意を用ひ、補助者の「きき手」を特に働かしめ、體の統制を迅速ならしむるよう。

着地に於ける補助と、異なり安易な着地が輕快に出來得るやうに行ふのであつて無用の努力をせぬやう。

5. 着地するときの補助は、初歩のものには必ず片脚を握り、直立位に復するまで把持せる手をはなさぬやう行ふことが緊要である。

【練習上の注意】

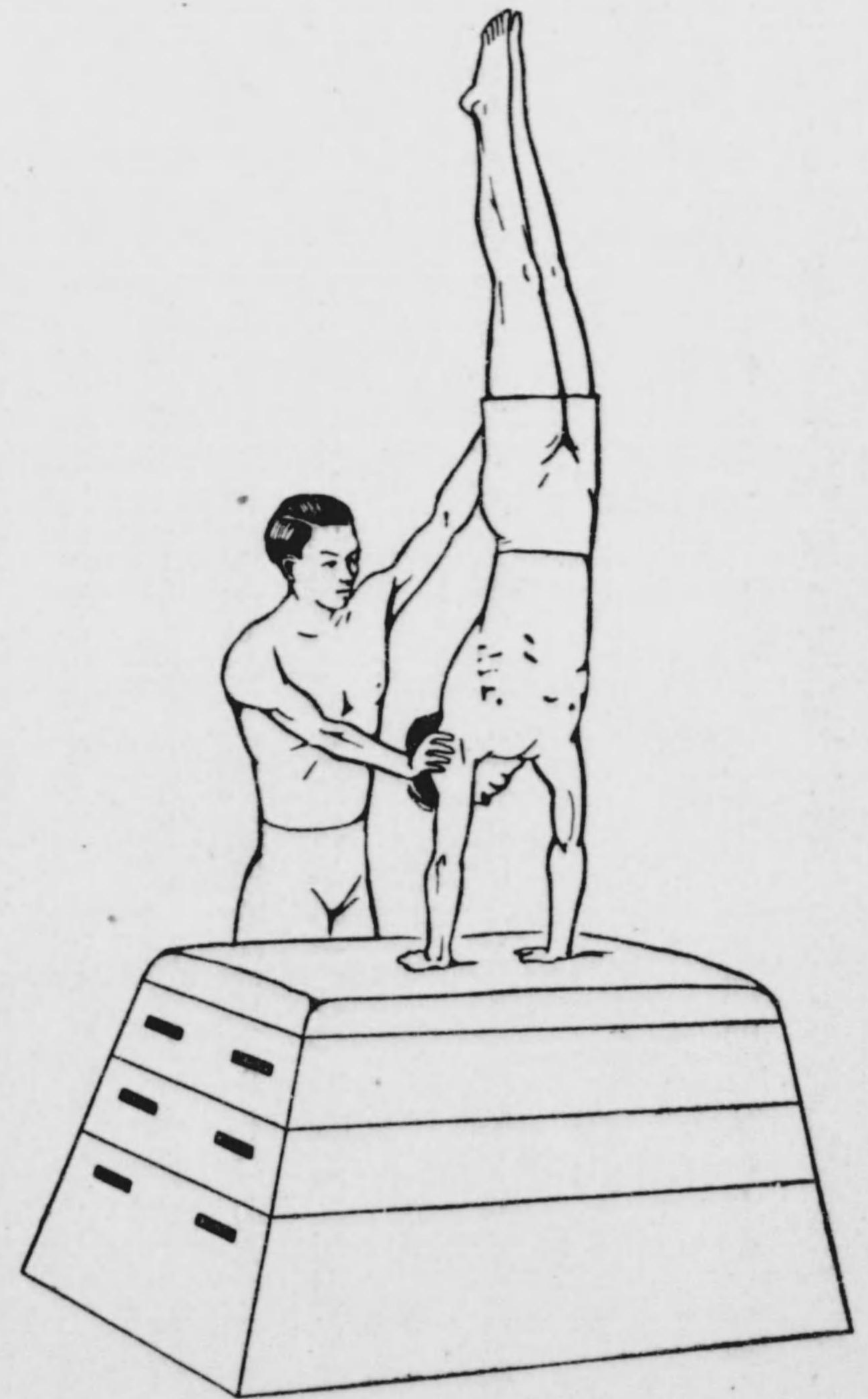
一、肩帯及下肢把持倒立は、兩手を同時に働かし一は基底部たる支持面の基部即ち掌及上肢、肩帯であつて、一は體勢の支配重心位の統制を支持することに依つて補助されるので、初歩のものは、

臂を十分伸ばしたるまゝ、轉廻する突き氣持にて思ひ切り、倒立の體勢をとる事が大切である。

二、この運動は地床、マット上等にて行ふよりは、少し高い跳箱上、横木上、又は低鐵棒上等にて行ふことが最も有効に倒

立運動の練習價値を發揮せしむることが出來得るものである。従つて練習上の工夫として、この運動の練習の主體は、用具上の幫助倒立におき殊に跳箱腰掛上等にて行はしめ、助歩、かるきゆるやかなる助走等が最も最効なる方法である。

【進歩に伴ふ適用】



(B) 脚及足依托把持倒立

1. 初歩のものにも習熟したるものに對しても、基礎的運動の指導を常に行ひ、背部腰部依托把持倒立運動と共に要點の指導を怠らぬやう。倒立運動の重要な點は、臂を正しく突き伸ばし、肩帶及び胸廓の正しき保持抵抗力の大なることであつて。この點に意を用ひ指導に努むることが重要で、これと共に體重心位の方向に體を統制する自覺である。
2. この運動は地床、マット上にて練習を行ひ倒立への各要素の自覺を得るに従ひ、跳箱、腰掛上の稍高きところにて行ひ、順次高さを増すに従ひ、横木上にて行ひ、更に低鐵棒上にて行ひ倒立運動への練習課程を進め、漸進的に又循環的に指導の過程を進むるやう。
3. 指導の課程を進むるには初歩のものは伏臥姿勢より練習を始め、直立位の種々なる姿勢にて行ひ、ポップ又は助歩或は緩助なる助走にて行はしむるやう。特殊なるものには反つて伏臥姿勢より行ふことが困難なるものもあり、又直立よりポップし又は助歩によつて、行ふことの容易なるものもあるのであるがこれもよく練習者の能力を考慮して行ふやう。

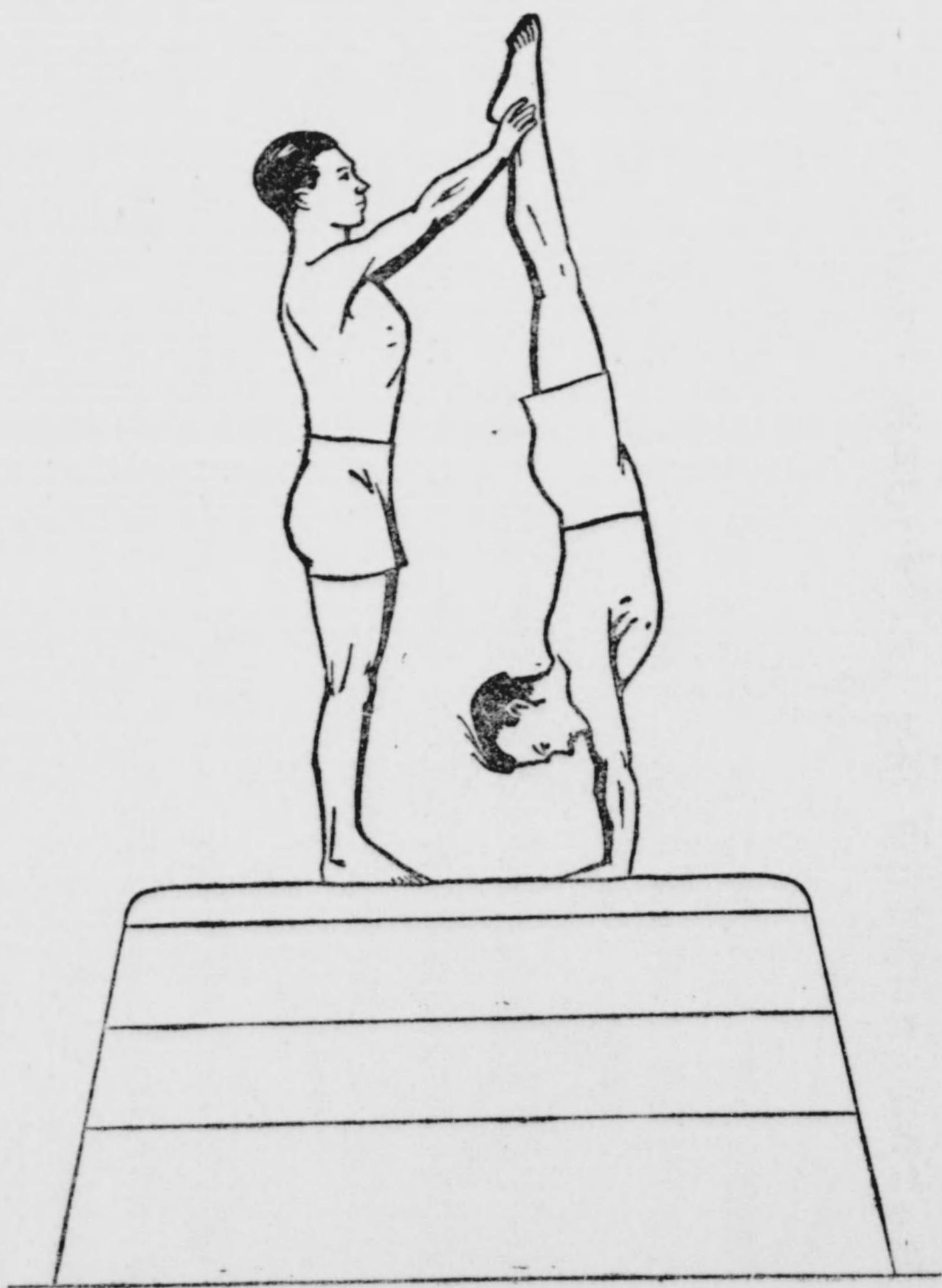
臂立片脚屈膝伏臥  
 立立屈膝伏臥  
 直立  
 助歩  
 助走 (援助)  
 マット上  
 地床  
 腰掛上  
 跳箱上、横木上  
 低鐵棒上

この運動は背部及腰部依托把持倒立、肩帶及下肢依托把持倒立等の運動と同性能を多分にもつとこ



立されるのである。

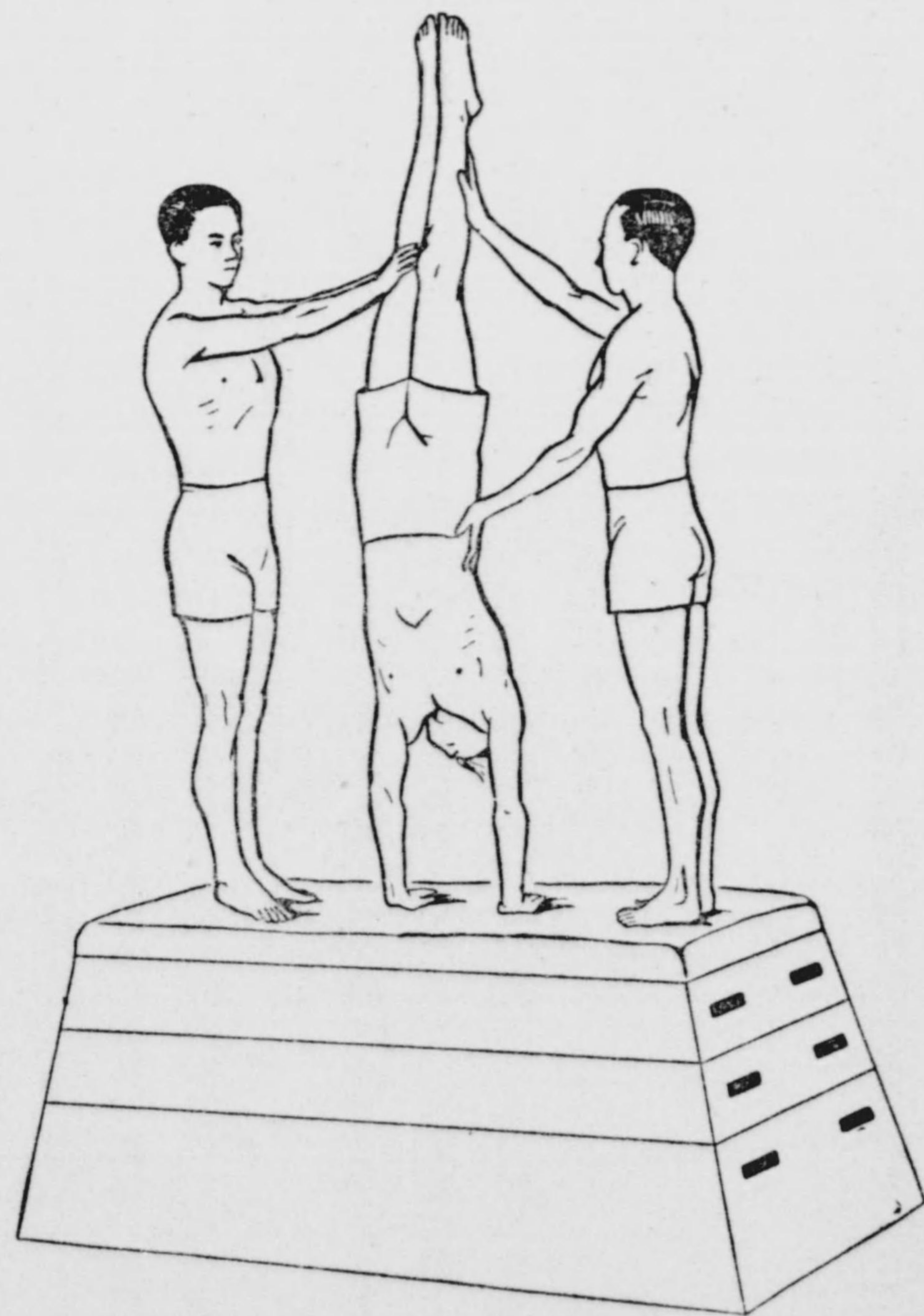
把持の方法にも體を引きあげて臂の支持力を助ける程度に行ふものもあり、また極めて簡単に平均保持を助成するの程度のものもある。幫助者の幫助の位置方法にも運動者の後方より脚足を把持する方法も、運動者の側方に位置して幫助し有効に働くものもある。又幫助者が兩膝立姿勢、片膝立姿勢となつて、



ろの運動であつて只把持し依托し幫助するところが脚足であることのみが異なる種目である。

把持し依托する脚の部分には数多い種類があるもので把持する部分幫助する部分も腰部、脚足、の各部分がそれぞれ使はれるのであつて運動者の體格性能に依つては難易があるものである。

相手方に依つて把持されるところは、足首、脛（下腿部）股（大腿部）、腰部等であるが、肋木、壁に依托されて行はれる部分は足の支撐面である。横木に依托されて行はれる部分は腰及び脚の後面部が主として依托されて倒



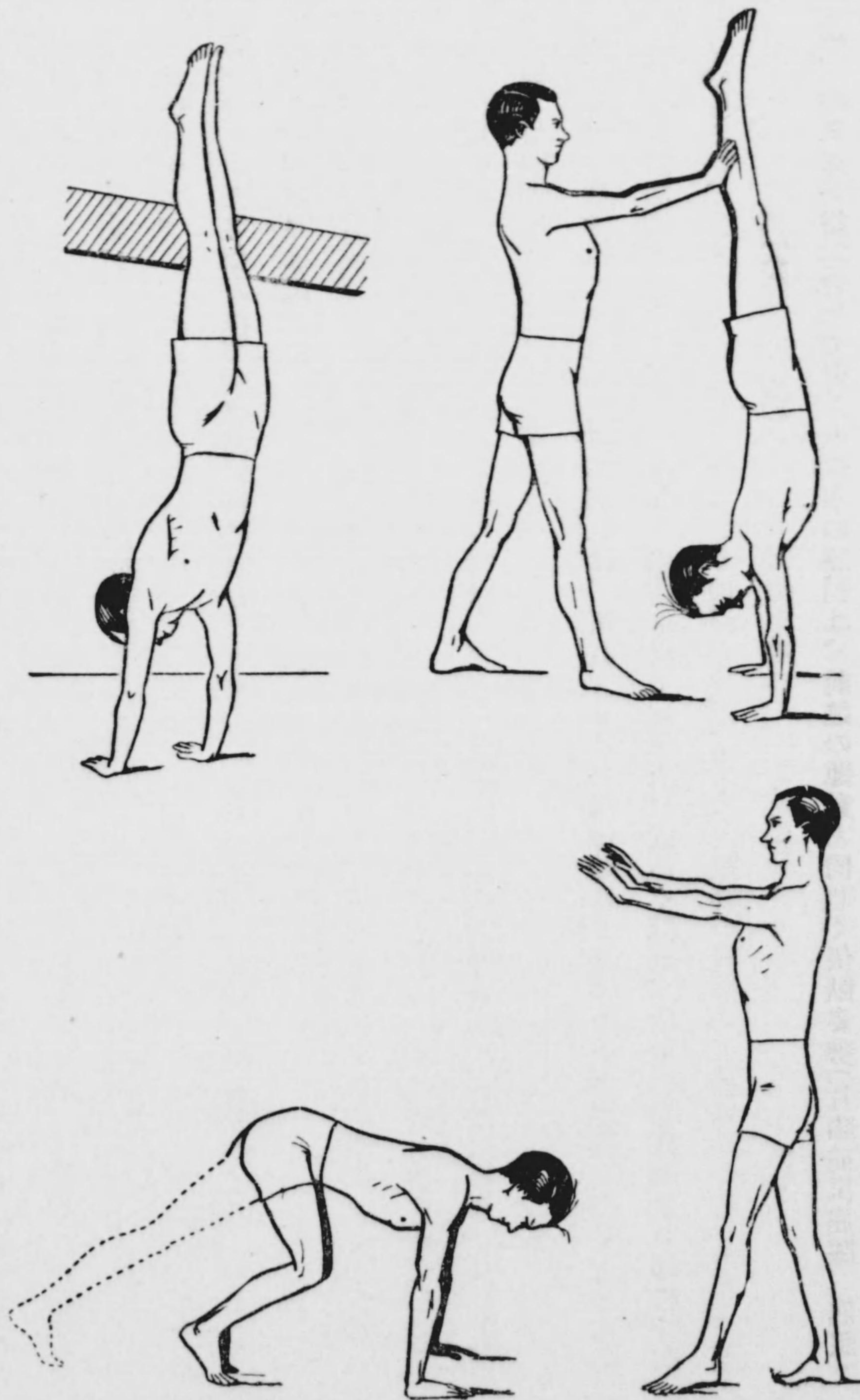
運動者の後方近くに位置し、両手にて臀部を後方より抑へ補助する方法もある。何れも發達の程度に應じて、それぞれ適用を異にすべきものである。着地は通常伏臥姿勢となつて、直立位に復するのであるが、初歩のものには伏臥姿勢に着地せんがために片脚を先に離し、片脚を稍々しばらく保持して着地せしむることが、最も安全であり容易である。又直立位に復するためには、両脚を同時に離し、脚を徐に屈げ、又は伸ばしたるまゝ、かろく行はしむる方法もある。

脚、足依托托持の倒立は、倒立を有利ならしむるための補助方法の運動として特色を持つ運動で、支持抵抗力を強大にし、平均を保持せしむることの自覺を誘發することが最も有効に働くのである。肩帶依托托持倒立、背部及腰部依托托持の倒立等と、指導過程を相關聯せしめ、倒立指導の實をあげしむるやう努めなければならぬ。

いふまでもなく脚、足依托托持の倒立は、倒立體勢を保持するやうになるときには、補助者の力を必要とせぬために重心位を定め、體勢の變化を起さぬときには、補助を行はずして眞の倒立運動練習が行はれるのである。

【要領】

- 一、相手方を補助者して行ふところの運動は、前述の運動と同じく伏臥姿勢（片膝前出屈膝、屈膝）

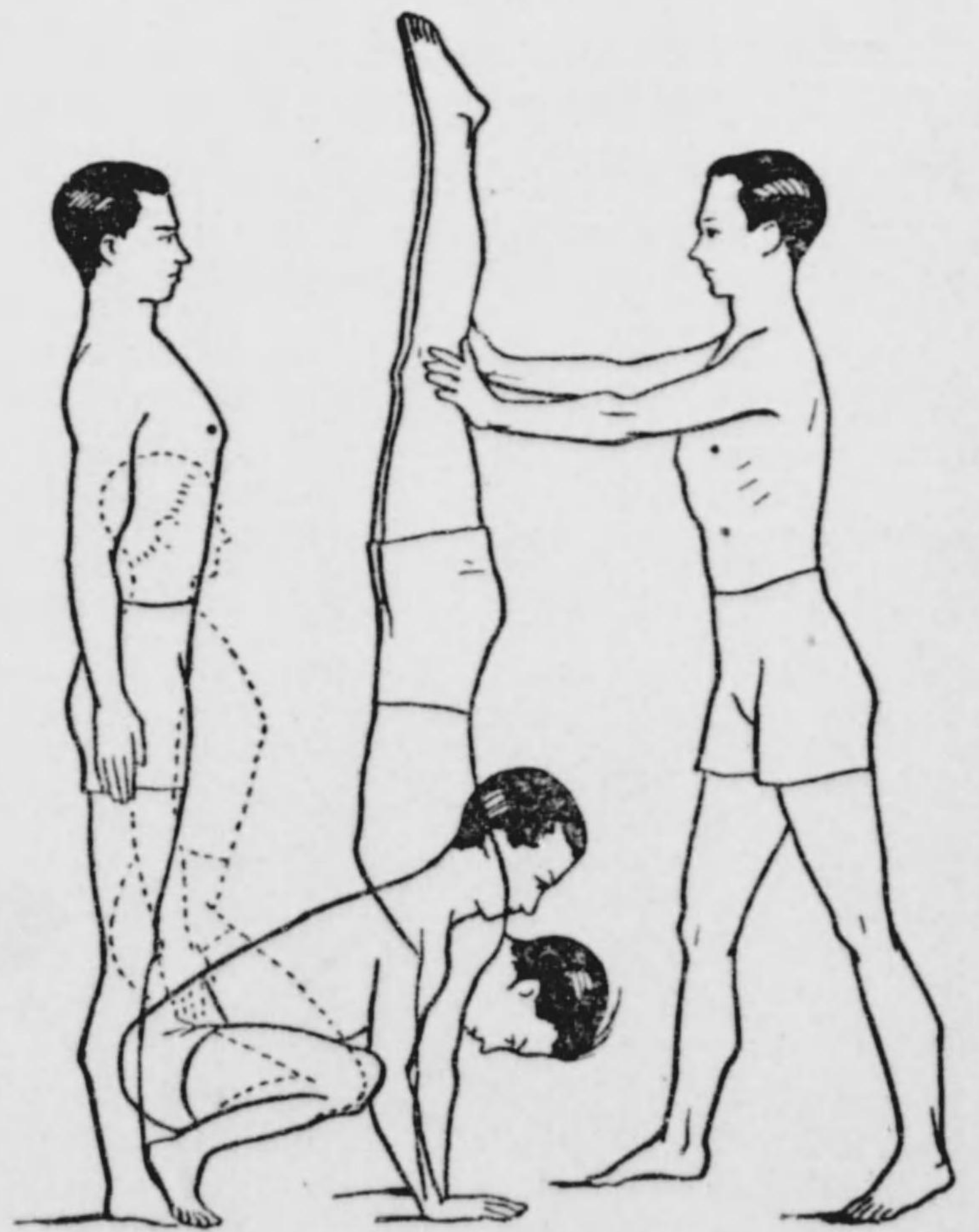


をとり、前述の要領と同じく臂を伸ばし肩帯及胸廓を正しく保ち、片脚、兩脚をかくく弾きあげ、倒立姿勢となり相手方が幫助する。

二、幫助者たる幫助は運動者が伏臥姿勢をとるや、片足前出姿勢となり兩臂にて足首、又は脛の部、或は股の部、を後方（或は側方）より握り、運動者の體勢を正常位に正し平均を保持せしむるやう把持して幫助する。

三、肋木、横木にて依托して行ふ倒立は、用具より約一步位離れて兩手をつき、伏臥姿勢（片脚前出屈膝、屈膝）となり、片脚もしくはは兩脚にて地床を軟かく弾き、肋木ときは足の部にて肋桿にふれ、横木ときは足の部もしくはは脛の後部、又は大腿部の後部を、横木にかろく接し、體を反らして倒立の姿勢を正しくとり體勢を整ひ、平均を保持させる。

四、直立より行ふときは閉足舉踵半屈膝、又は舉踵屈膝臂立伏臥の姿勢をとるや、否や兩手を約一



歩位の前方につき體重を臂、肩帯部に十分移し、片脚もしくはは兩脚を弾きあげ、倒立の姿勢となり幫助者は後方及び側方より幫助する。

ポップ、助歩及びゆるやかなる助走より行ふときは、最後の踏切にて少し前方に掌を突くや否や、片脚を弾きあげ片脚を追従して後脚を迅く揃へ倒立の姿勢となり幫助者によつて幫助さる。助歩、又緩助なる助走より行ふ片脚踏切のときは、片脚を先に弾きあげ、兩脚踏切のときは兩脚を揃へて弾きあげ倒立の姿勢となり幫助さる。

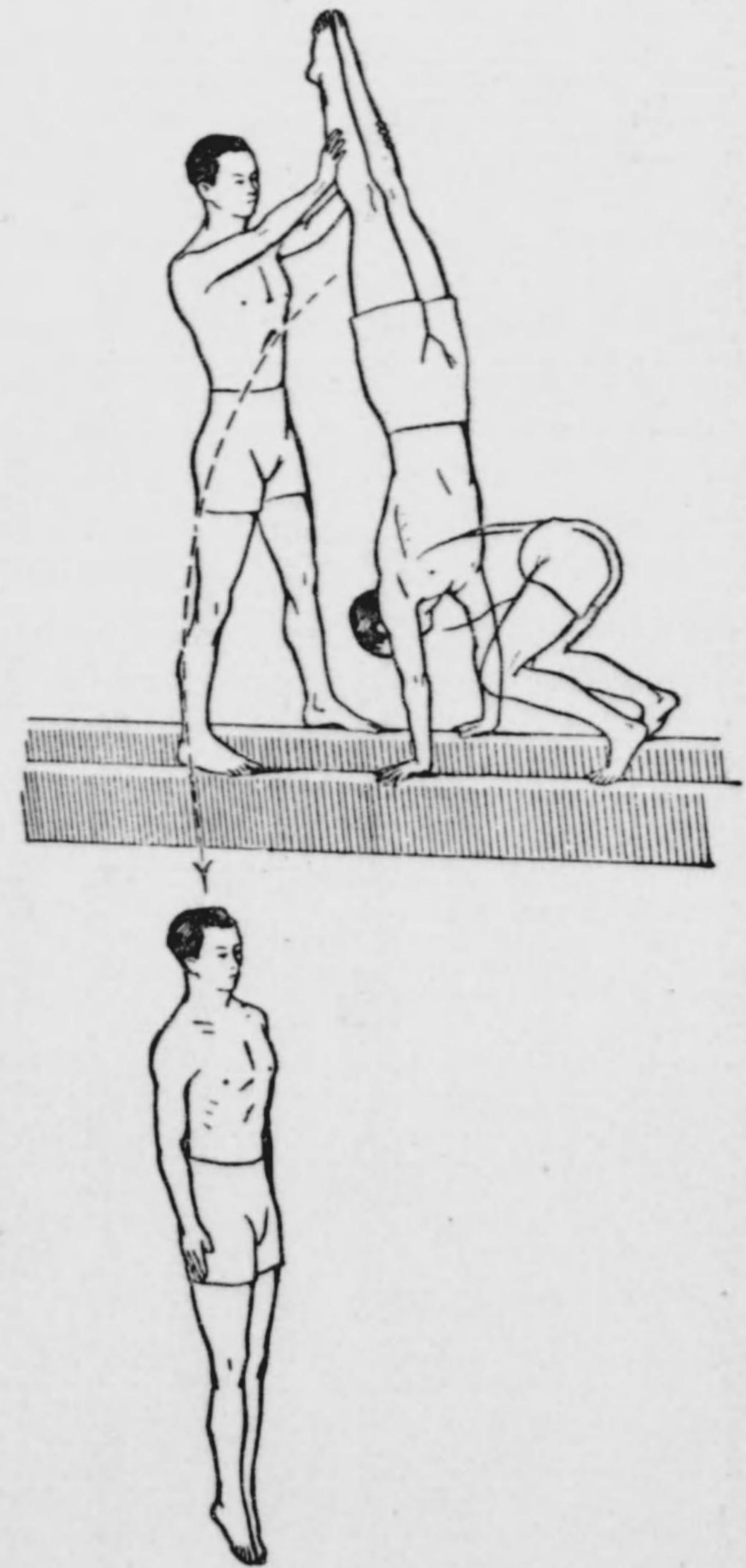
五、跳箱上に於けるこの運動は、掌の支持を會得せしむるために最も有効なる運動であるから、高さを低くして相手方の補助者の幫助を有効ならしめ、跳箱高きときは、横木等と同じく跳箱上横木上（横木は二本の高さを同じく幫助者は二本に乗りて）に上りて足首及膝の部、大腿部を握り幫助の倒立を行ふ。

六、着地は伏臥（片脚前出屈膝、舉踵屈膝）の姿勢にてかろく着地し直立姿勢となる。轉廻動作を結合するときは稍習熟せるもののみ行はしむ。尙時によつては側下を直立のまま又は脚を開きて行ふ。

【幫助】

1. 脚及足依托把持倒立の運動を練習する者にとつては、つとめて幫助によつて倒立を行ふといふ

よりは、自ら體を統制し倒立姿勢を保持するといふ、自覺的自發活動が重要な事であるから幫助の程度は極めて簡單に行ふことに重點をおかねばならぬ。従つて相互補助にて行ふ脚及依托把持の倒立は、體勢を整ひ平均を保つまでに體勢が亂れたるときに、努めて幫助を十分ならしめ、常に運動者の状態に應じて幫助するの用意が大切である。



2. 地床上、マット上に於ける幫助は、運動者自身の力に依つて行ふことを本體し、統制の破れたるとき、體勢が亂れたるときに、平均保持に最大の努力を拂ふやう。殊に幫助の重要なことは、運動者自身にて體の平均保持するがため臂の屈伸、頭の移動等を行

ひても體勢を亂したるときは、特に意を用ひ幫助を十分にし倒立運動に對する體勢支配の目的を達成せしめなければならぬ。

3. 低き跳箱上、腰掛上にて行ふときの脚及足依托把持の倒立は、初歩のものに對しては、支持面たる掌及手首の調節に對する加減を、會得せしむることに特に意を用ひ、發達するに従ひ順次稍高きところに移しつゝ、幫助なきところの倒立運動への指導の要點を知らしむ。

横木及低鐵棒上に於ける運動は、つとめて脚及足依托把持によつて行ふところの倒立の方法及幫助方法を考ひ、依托把持倒立の目的を達成するやう。殊に支持面たる掌は、地床上、腰掛上、跳箱上、の場合とは全く異なり、進歩發達するにつれ、正しき支持なき倒立に至るので練習階程として實に重要なことである。

4. 始めの姿勢に復する着地は、幫助も用ひず直立位もしくは伏臥姿勢となるのであるが、倒立運動の進歩するにつれ、轉廻運動を結合して行ふ。轉廻動作は努めて體を反りたるまゝ行ひ直立位に復するやう助成することが肝要である。

【練習上の注意】

1. 脚足依托把持倒立の運動は、倒立運動として種々の運動をそれぞれ練習されて後行はれるのであるが、出來得る限り自己自身で體の平均を保持せしむるやう。幫助も止むを得ざるときに幫助

し行はしむることが大切である。

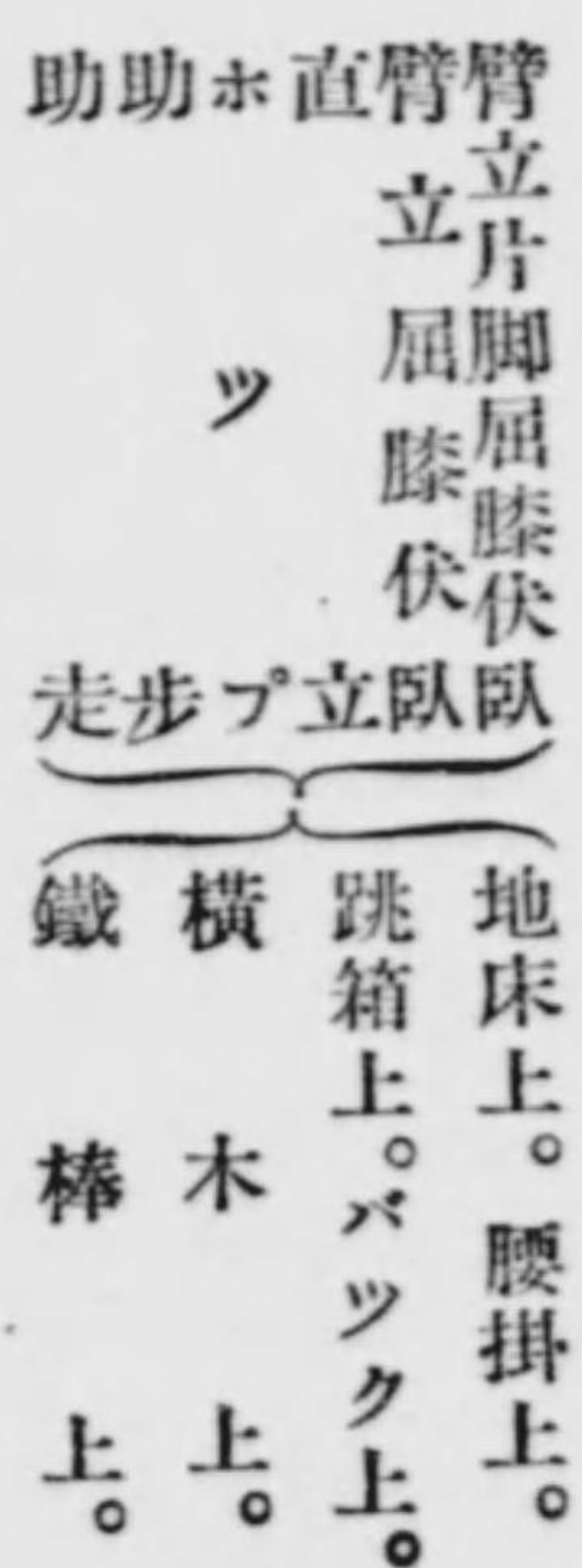
2. 此運動は、極めて低き用具上にて行ふことも、倒立の練習効果をあげしむるために重要なことであるが、主として地床上に於て幫助なき倒立への練習過程に重點をおき、倒立運動練習能率増進のための進程を進むることに努むるやう。

【進歩に伴ふ適用】

- 一、倒立運動の基底部の基礎たる肩帯及胸廓の正しき保持抵抗力の養成には、最善の努力をなし發達の程度に應じ、前述の指導過程中の運動を適宜配合し、力量の増進をはかるやう。
- 二、脚足依托把持の倒立運動の指導にあつては、體の平均を保つことに重點をおき、倒立運動保持の重心位確保に對する要素を十分會得せしむるやう。體の重心位移動に對する調節は(一)臂の屈伸動作。(二)臂の屈伸に伴ふ指先及手首の調節動作。(三)頭を起し又は突き込み體勢支配の動作。(四)肩帶部を前方に突き出し、又は元に復する動作。即ち體重の前方に移動したり元位置に復したりする動作。(五)足尖及脚を前後方に動かす動作。等であるが、脚足依托把持の倒立の發達に伴ひ漸次指導過程を進め練習を積ましむる。
- 三、伏臥の姿勢より練習を進むると共に、直立姿勢、助歩、ポップ。緩徐する助走によつて正しき踏切りを指導し、練習の過程を進め、殊に腰掛上、低き跳箱上の指導にまで進ましむるやう。

四、脚足依托把持の倒立は倒立への指導階程の運動であつて、主要なる重點は體の變化に伴ふ支配力の増進と、臂及肩の屈伸抵抗力の發達である。この二つの力は進歩發達に伴ひ、益々練習に意を注ぎ行はしむるやう。

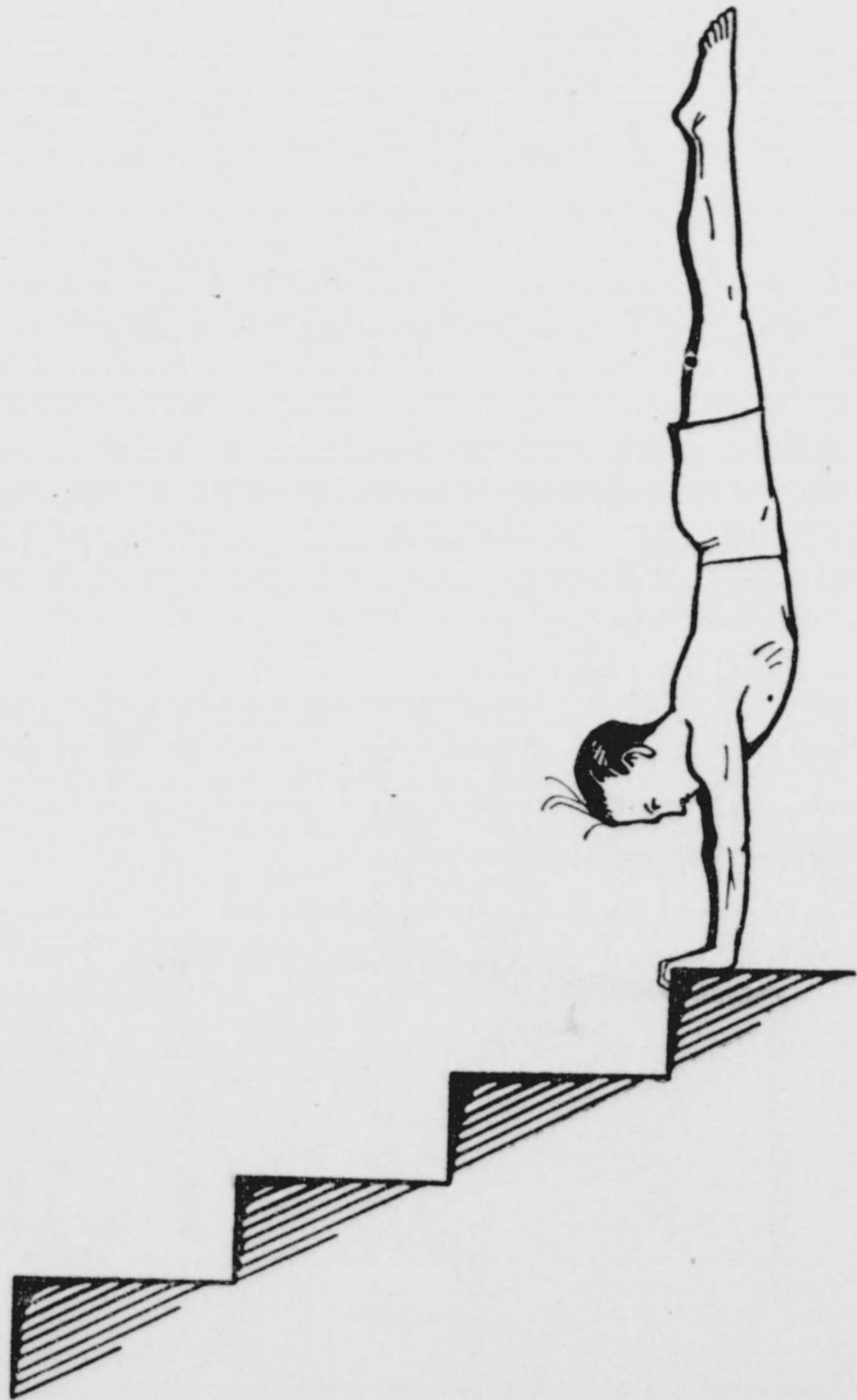
(D) 倒立



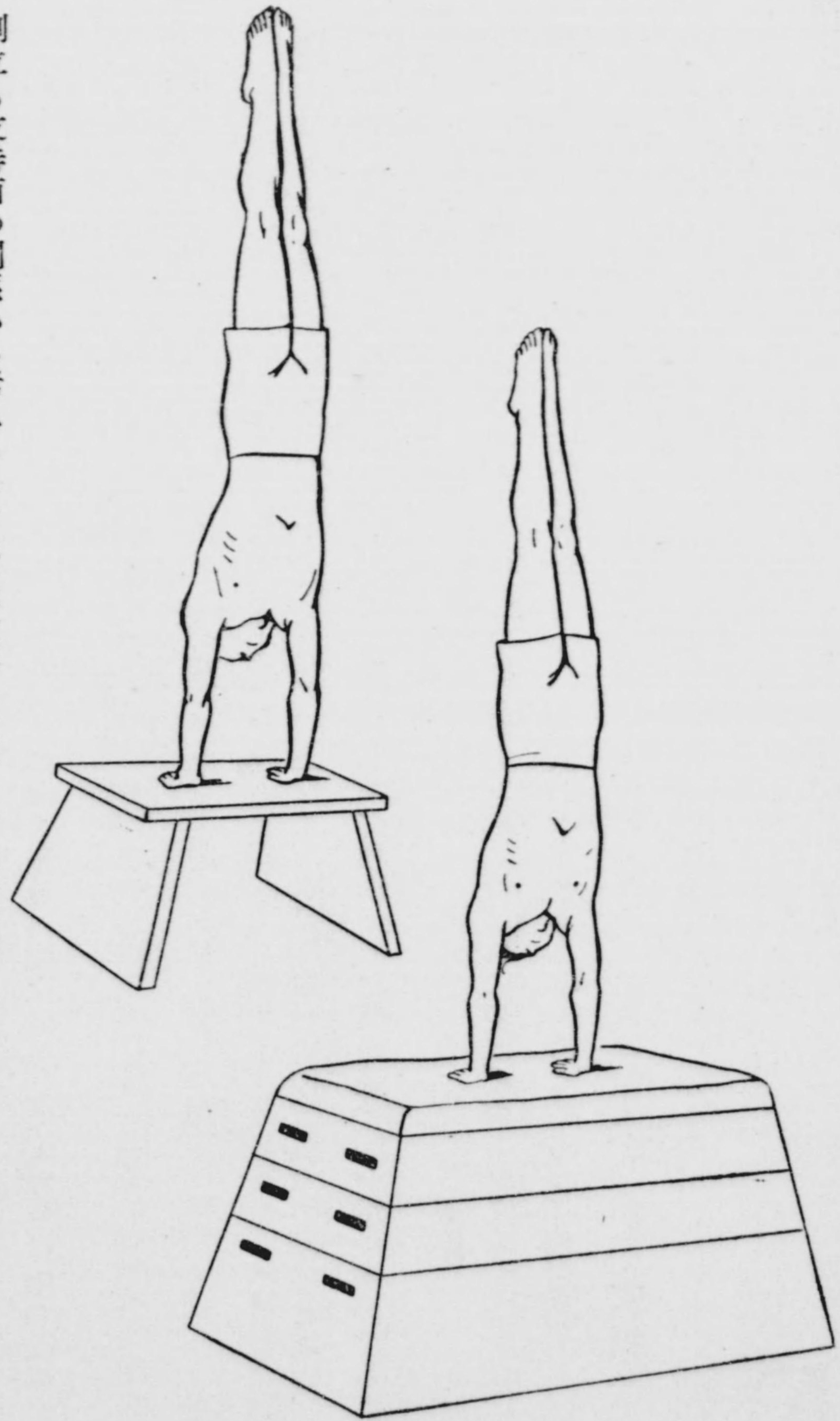
倒立は、前述の依托把持倒立の指導階程を過て、上肢及肩帯、胸廓の支持抵抗力の發達を遂げ、一方には體の平均保持と統制力の發達を遂げ、相共調して、地床上及用具の上に體を逆に保持することが出來得るものでめる。

倒立運動は大體地床上マット上にて行ふことが最も安易に行はれ、更に練習を積まるゝときは、腰掛上跳箱上、バツク上に行ふ。跳箱及バツクは、高低あり廣狭もあるものであるが、稍習熟するときには體重の調節をとる關係上、地床より安易に行はるゝものもある。次には横木上、鐵棒上の倒立であるが、支持面が狭いためと、用具を握つた手首關節の微妙なる活動とが、相まつて行はれなければならぬもので、相當の練習を必要とするものである。いふまでもなく、高さも低いものより練習を始め、發達するに従ひ順次高さを増して行ふべきものである。

着地の方法も種々にて行はれるのであるが、最も容易に行はれるのは、踏切のところから始め姿勢にかへることが最も容易であつて、次に直



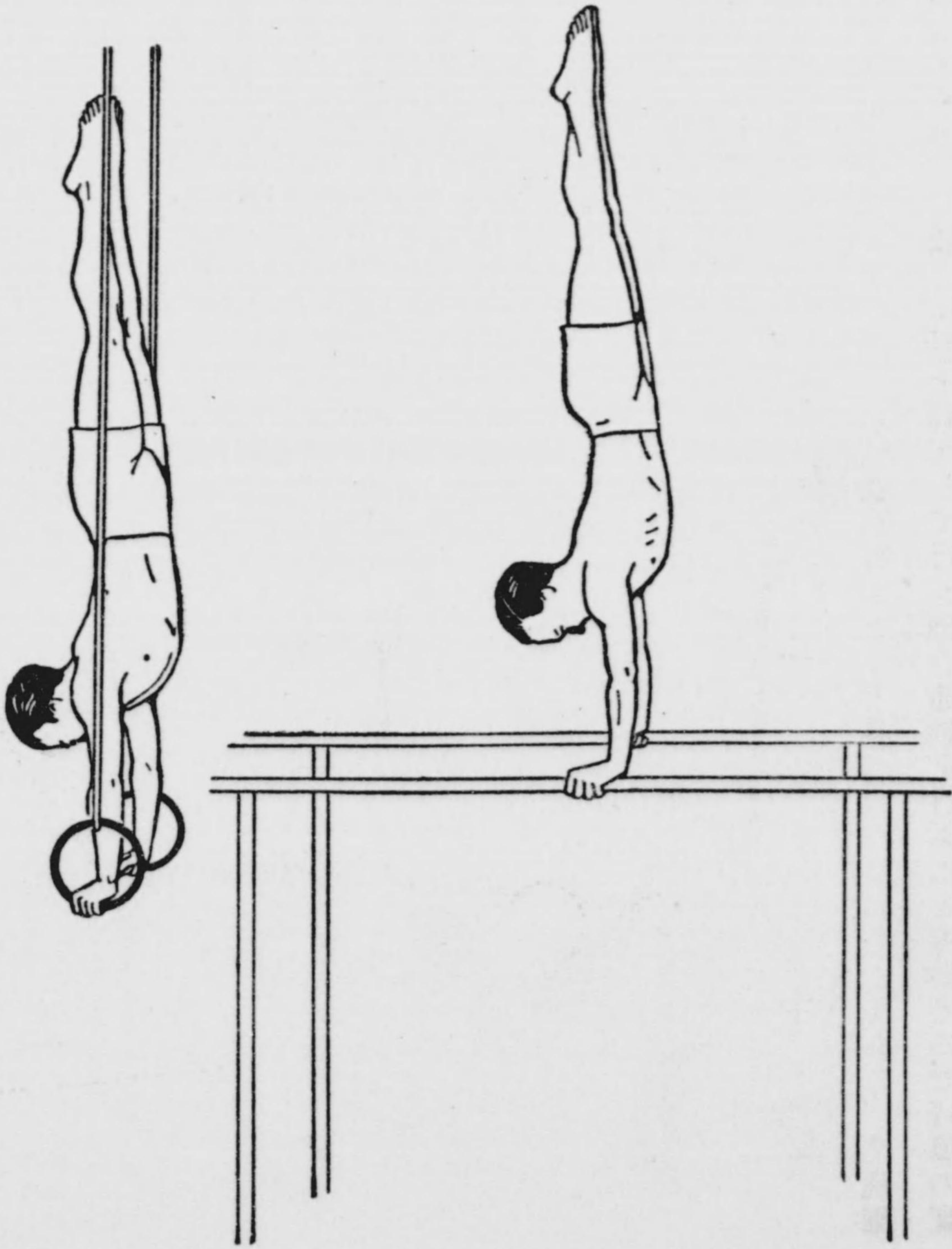
倒立も支持面の関係から考ふるときには、右手と左手とが同一平面にあるときと、異なる面にあるときとあり、又支持面となる握りが太きときと細きときとある。又吊環や吊繩に依る倒立の如く支持面



となる。支持点が移動がないけれども支持面そのものが移動するときもあるものである。従つて倒立體勢を保持する上に難易が生ずるのである。

これらは同一の平面に於ての倒立が、容易に行はれ順次發達の程度に応じて太き平行棒の複棒、鐵棒と進み、次に移動吊環等の倒立運動にと、進歩發達の程度に応じて行ふべきものである。

立姿勢に移るま  
のであるが、倒  
の運動より行ふ  
プ、助歩、助走  
屈膝)直立、ホッ  
(片脚前出屈膝、  
の要項にて伏臥  
の依托把持倒立  
る倒立は、前述  
一、地床上に於け

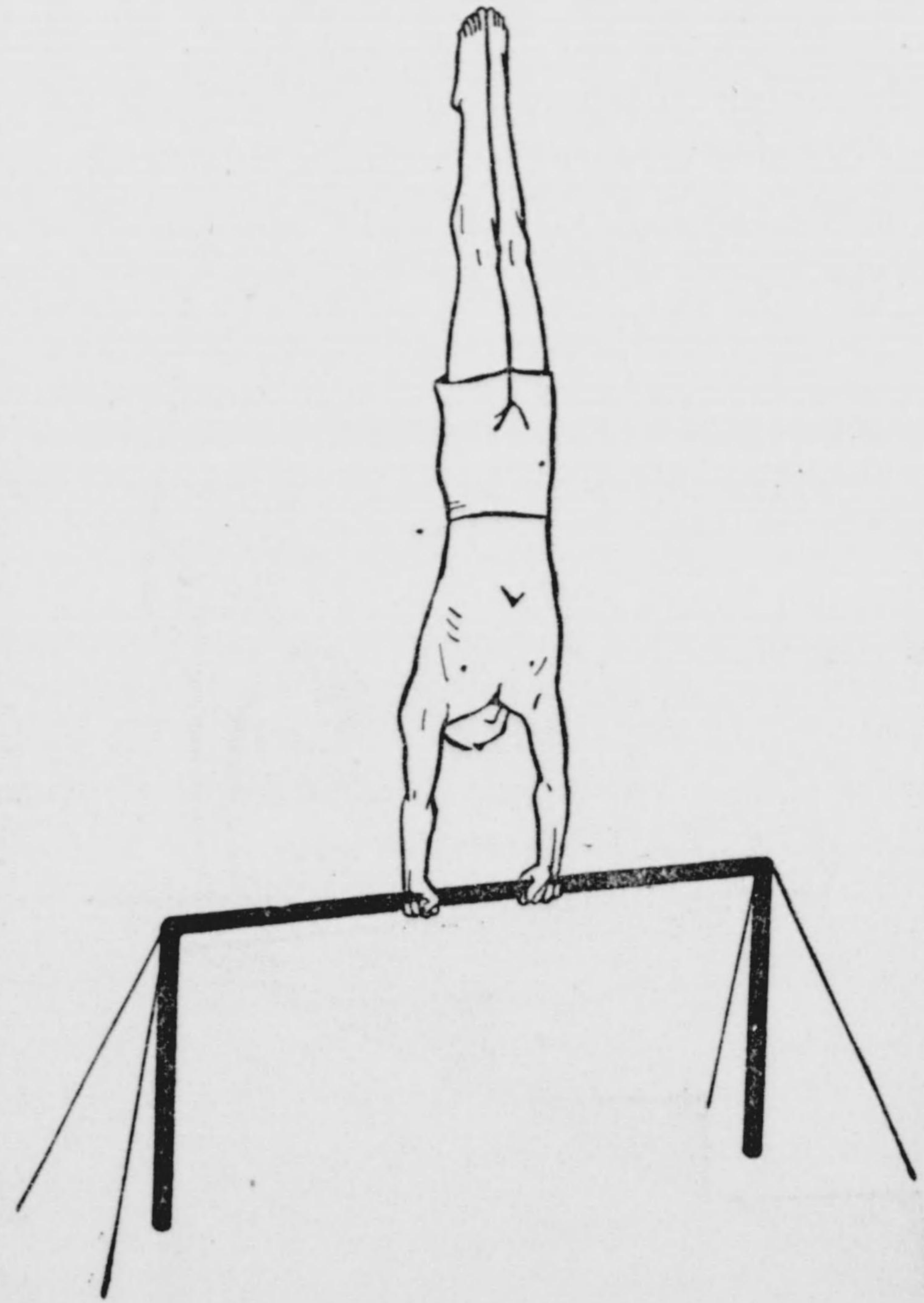


際には十分運動の性  
能を究めその實力を  
向上せしむるやう努  
めなければならぬ。

【要領】

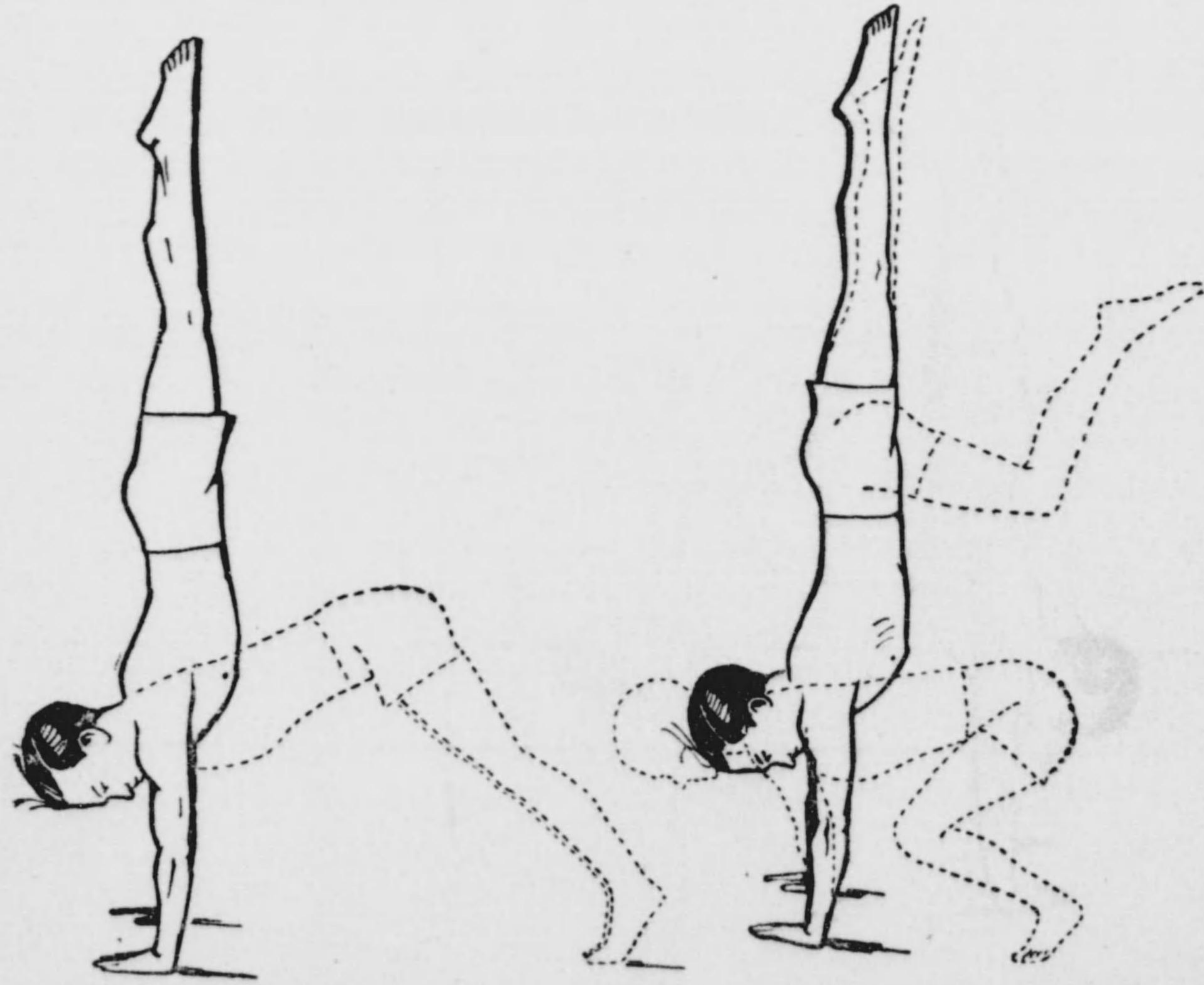
立に復するのである。  
順次側下、轉廻下、正  
面下等が行はれるもの  
である。地床上、マッ  
ト上或は用具によつて  
行ふ倒立には、前轉運  
動等が最も容易に且つ  
關係的に有効に適用さ  
れるのである。

倒立運動を行ふ始め  
の姿勢は、發達の階程  
となるところ數種を示  
し説明を施すのである  
が、臂立側轉運動の如く手の着き方が側方につき倒立を行ふよりも容易に行はれるのである。又跳躍  
運動と連続して行ふ倒立もあり、又體の振動を利用して行ふ倒立運動を行ふこともあるので持導の實



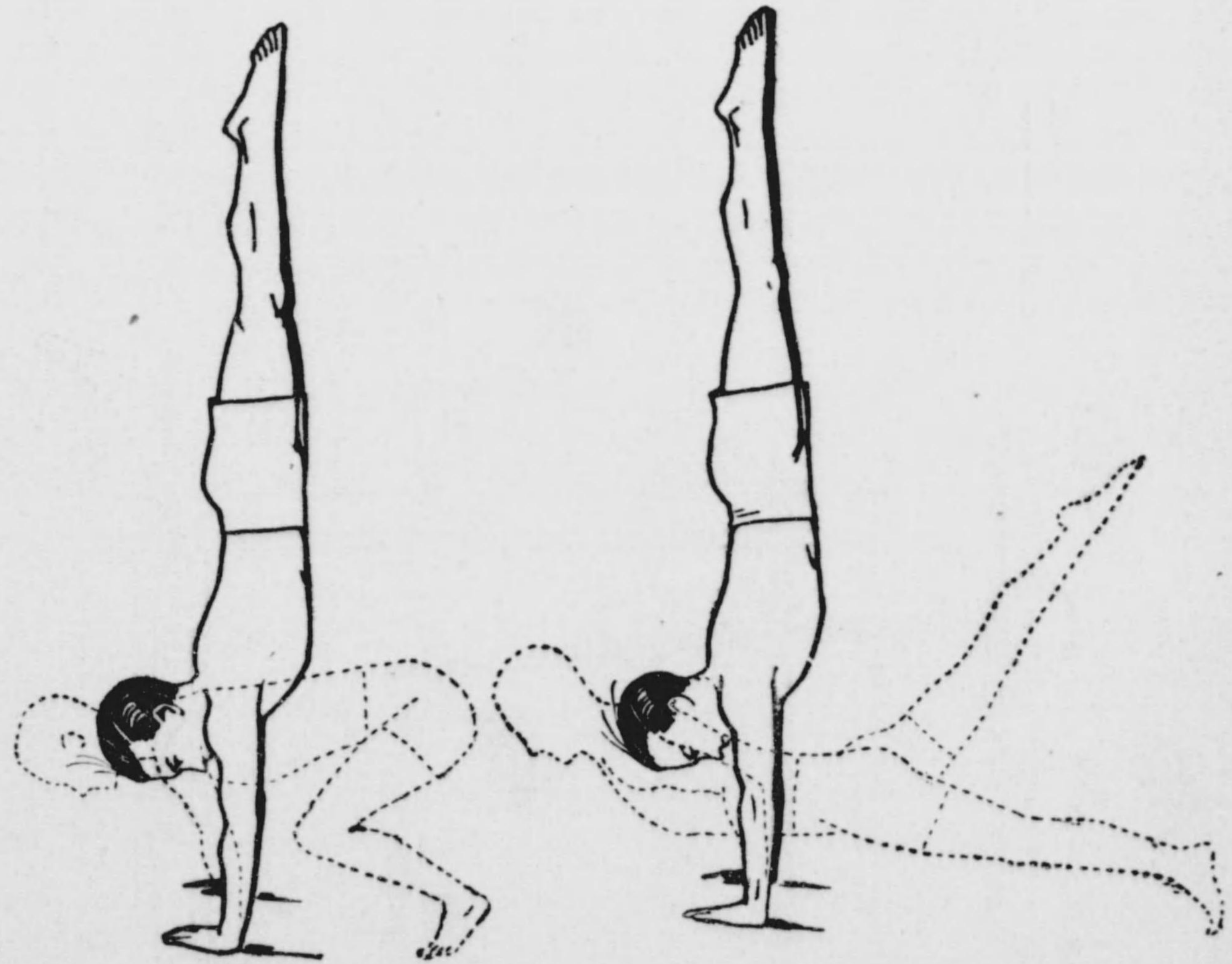
勢に移るには、臂を伸ばしたまゝにて體の支配統制をはかる。統制の破れたるときは、臂を少しく屈指體重の變化を調齊し、體勢を整へると共に臂を徐に伸ばし倒立姿勢となる。直立、ポップ、助歩、助足等より行ふ倒立も初めより臂を伸ばし倒立となる。統制の破れたときは、臂を少しく屈指伸ばし體勢を整ふ。尙又臂は伸ばして次に屈指、次に伸ばし屈伸を繰り返し、統制をつとめてはかる。臂の屈伸と脚及足尖の支配とは常に協調を保ち姿勢の確保に努む。

二、倒立運動は用具に依つて身體統制に相違あるものである。左記の要項



では、各人の力量を體質體格によつて兩脚が弾き上り、體が倒立の體勢をとるや否や、徐に重心位に體を統制し、倒立姿勢となるのであるが、その姿勢には、體格體質に依つて一様でない、通常胸部及頭部を十分反し、腰椎以下脚足を眞直な姿勢を保持する。その體には種々ある。腰椎部及股關節、膝關節の柔軟なものは弧狀をなし、肩帶部の固きものは臂を少しく前方に傾斜したるまゝ保持し、又殆んど眞直なる體勢を保つものもある。

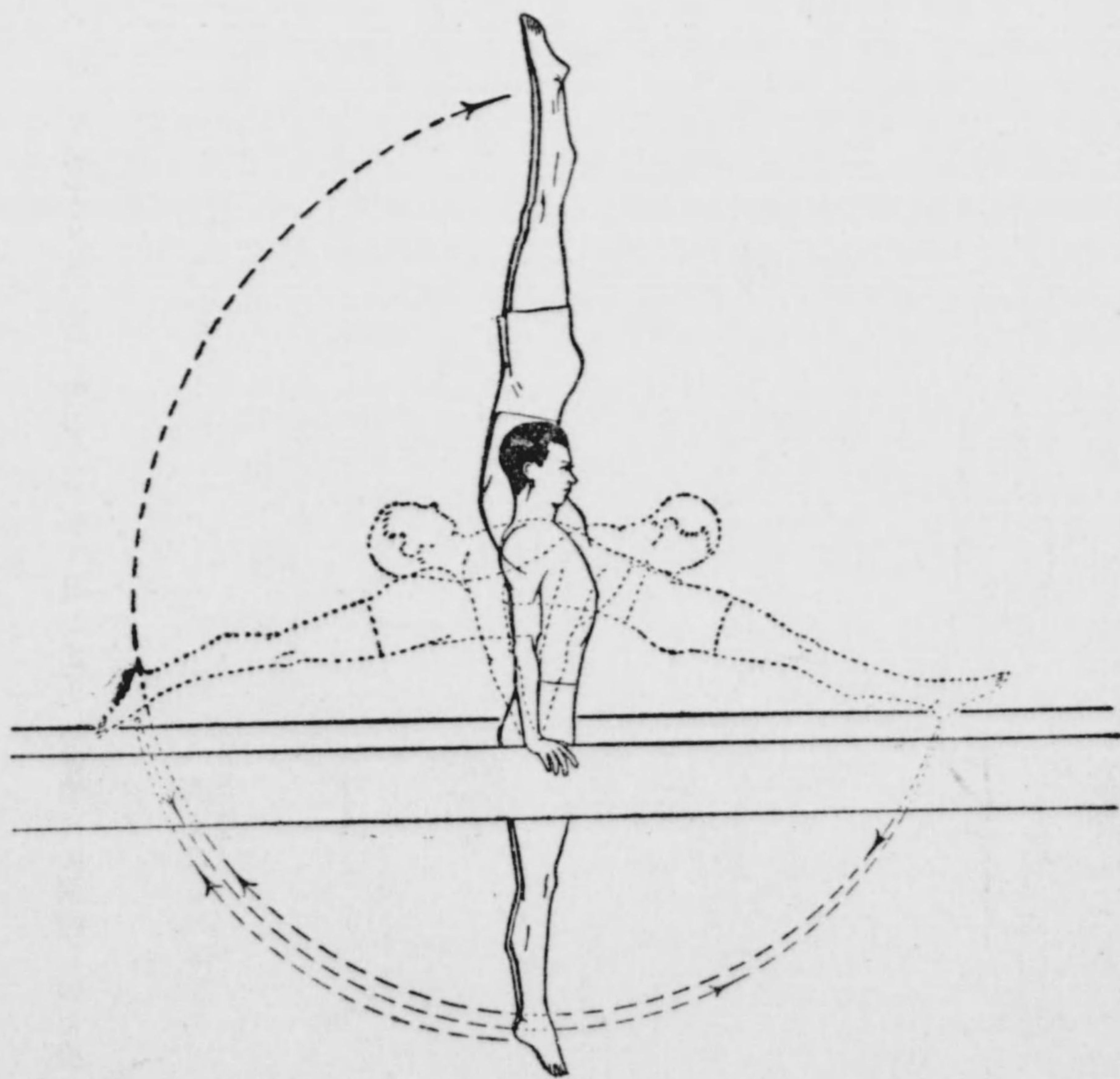
二、伏臥姿勢より地床上面にて倒立姿





を考ひ進展をはかる。

1. 地床上、腰掛上の倒立は、頭を起し特に胸廓を張り肩帯を固定し脚は徐にあげ重心位の確保に最大の努力をする。
2. 跳箱上、バツク上の倒立は、助走力と踏切との調和につとめ、脚の蹴上げ方は急速にせず、倒立位までに重心位置を決定し姿勢を保つ。跳箱の高さ高きものは、踏切りを強く弾性の發條につとめ、臂はつとめて伸ばし、重心位の確保を迅速ならしめ、倒立の姿勢を正しくし、しかも緩徐に保持することに努む。
3. 横木上に於ける倒立は、複棒のときも單棒のときも手首の働きを十分發揮し、複棒のときの振り出しは



つとめて大きく肩帯の支持を強固にして行ひ單棒倒立は、臂立懸垂より振り出し正手（逆手）に保持し頭を後方に移しながら倒立位の姿勢保持を助成し、徐々行ふ。

4. 鐵棒上の倒立は臂立懸垂姿勢より振り上げ、倒立姿勢に移るためには、支持部の手首、頭及肩帯の移動と、足脚の使へ方を平均保持に統合する。

**四、踏切つより倒立姿勢を確保するまでには、種々なる動作が營まるゝものである。いふまでもなく倒立運動は、用具の種類によつても支持面が異なるもので體格、體質等に依つても種々異なるものであるが大要次の要點に意を注ぎ行ふ。**

- (イ) 伏臥姿勢より片脚をあげるとき又助走よりの片脚踏切のときは、伸ばしたるまゝ後脚をあげ、次いで兩脚を揃へる、又片脚をあげるや後脚を開いたまゝ、殆んど倒立姿勢まで進み次いで揃へ倒立姿勢となる。
- (ロ) 兩脚を同時にあげ又兩脚踏切のときは脚を十分伸ばしたるまゝ、あげ、又助走にて踏切るや兩脚を少しくまげ體を弾きあげたる後、脚を徐に伸ばして倒立姿勢となる。
- (ハ) 兩脚にて踏切るや、先づ脚は屈げたるまゝ、また伸ばしたるまゝにて體（腰部）をあげ、胸體を眞上に保ち倒立姿勢となり、體勢を大凡、倒立姿勢の體勢まで保ち、後徐に脚を伸ばし、又は腰を伸ばしつゝ、平均を保ち、倒立姿勢となる。
- (ニ) 兩脚にて踏切るや、脚を伸ばしたるまゝ、體を前方に十分かけ、腰及脚にて體の平均をとりつゝ、徐に脚をあげ倒立の姿勢となる。

五、體勢の變化に伴ひ、臂は屈げ伸ばしをして體の平均位をとるのであるが、體の平均をとることに困難しかも破るゝときには、臂を屈げて體の平均位を保持し、再び伸ばして體勢を正しく保持するやうに努む。

用具が高きときは下肢の彈力にて補ひ、更に及ばぬときは臂を屈げ、體を倒立位まで誘導し體の統制をとる事に努め、正しき倒立姿勢を確保されるときには、臂を伸ばし體勢を正しく保持する。

六、臂の屈伸と、頭を起したり平常に保つたりすることは、體勢の支配と共に、徐にしかも緩徐輕快に行ふ。腰と足先の移動は努めて體の變化と共に、平均保持に最大の努力をする。

七、精神をつとめて平靜に保ち、内省力を昂奮させ體の支配に全力を傾注する。

【幫助】

1. 幫助はいふまでもなく、體勢保持に極めて危険性を持つときのみ行ふのみであるが、倒立運動は氣分の影響も多いので、精神が身體を統御することの容易なときは、誤りは少ないのであるが、常に同一のコンディションにあること極めて少い、高き用具及支持面の制限された場所で行ふときは、平均保持にのみ幫助するやう一度重心位をつかむことを得た後は幫助せぬやう。

2. 幫助は精神的に安心をなし得るもので極めて下肢及びその他の把持せざるも、體の變化に應ずる状態にあつて、運動者に安心を與へ行はしむるやう。

3. 依托把持倒立に依つて練習を積みたる後次の幫助方法に依つて重心位の確保に努力するやう。

(A) 地床上に於ける倒立幫助は、相手方を幫助者として、側方近くに位置せしめ、運動者が倒立の姿勢をとるや足首をかく握り、重心位を運動者自身に見出さしめ、一度見出したる後は、幫助することなく握りたる手を少しく離し、體の重心位置の變化に備ひ、變化を起したる時にはかく移動し自ら統制を計るやう。

(B) 跳箱上、横木上、低鐵棒上の倒立は、稍倒立に習熟せるものを幫助する位置につかしめ、用具の手前近くに半みとなつて立ち、運動者が踏切るや右(左)足を右(左)方に深く移し、右(右)手にて胸締を掴みさしあげ、し深體の上半身を十分支配し、左(右)手にて肩帶部を外方より拇指を肩先にあて、他の四指を胸廓の上部にまわく掴み基部を固定し、體勢を正しく保たしむ。

運動者の倒立に於ける重心位を見出し平を均保つことを得たるときは、右(左)手をかくゆるめ、變化に應ずるやうにする。平均の保持確かなれば兩手を離し保たしむるやう。

(C) 跳箱上、その他用具に對して外方(砂場マットのある側)にあつて幫助するときは、幫助者は用具に接して密接して右(左)側に立ち、運動者が踏切り兩手をつくや否や、左(左)脚を左(右)側内方に向つて移し、運動者の眞正面に立ち、右(左)手にて背中もしくは腰背部、又は臂部を掴み、倒立體勢を正しくとらしめ左(右)手は肩先、上膊部の根元を拇指を外にし外の指を内側にして深く握り肩帶部及胸廓部を正しく保たしむ。體の平均位置を見出すまで保持し自ら見出すやう誘導し、重心位置を見出したるときは、兩手をはなして保持せしむ。

(D) 用具上の倒立幫助は一人幫助、二人幫助、三人幫助等に依つて行はしむることも、倒立運動を知らしむるためには有効なるものである。

初歩のもの、及幼稚のものには、三人幫助より始め、逐次二人幫助の運動を行ひ、一人幫助の運動者となつて、發達行はしめ運動のを計るのである。

三人幫助は、二人相對して跳箱及用具上に立ち足首を握る。一人は地床上用具の向側にあつて、背部及臀部を握つて幫助する。

二人幫助は、跳箱上につつて相對立し、運動者を幫助する、一人幫助は一人で幫助するのである。何れも倒立運動の重心位の變化に對する助成であつて無用の努力をさけるのである。

習熟するに従ひ着地の幫助指導もするのであつて、依託倒立を相まつて、倒立指導の重要な事である。

【練習上の注意】

一、倒立中に於ける頭は、常に前方を見つめ、頸部及び肩帶を固定することによつて、體勢の支配を亂さざるやう。

二、上肢の支持抵抗力及肩帶の發達とにつれ、其場からの足脚を徐に擧げ、行はしむるのであるが、脚は屈げて後伸ばし又は伸ばしたるまゝ行ふやう。何れも體重を前にかけて兩手にて體を支へて行ふやう。ホップ、助歩、助走、より踏切つてあげるときは、彈きあげる脚の速度と、體重の移動とを、相協調して行ふことに細心の注意を拂ふやう。

三、腰掛上の支持は腰掛の兩端を握りて行ふことは安易で支持を確實にするために有利である。横木鐵棒にては逆手が有利で正手も行ふのであるが平均保持には手首、指先の働きを缺くため困難

である。腰掛に八の上字形につきて習熟せしむるやう。

四、倒立に於ける自力統制は重要な事であるから、踏切つて後又脚足をあげたる後は、自ら重心位を見出し、統一支配せしむるやう。運動者は幫助そのもののみ依頼することなきやう。

五、倒立練習は低きところで行ひ次に高きところにて行ひ交互に練習を進め體の支配を強くするやう努むる。

【進歩に伴ふ適用】

一、地床上に於ける倒立より順次、腰掛上、跳箱上（横）、横木（複棒）、鐵棒上にて行ふやう。倒立に至る始めの姿勢は、地床上にては伏臥姿勢より、直立、ホップの順序に行ひ、跳箱は最初は横に低く（約腰の高さより少し下げ）進歩するにつれ高く、助歩、助走も速力を加へ行ふやう。

二、横木上（單棒）鐵棒上にて行ふ倒立は、支持に正手と逆手とあり、初歩のときは逆手より行ひ、習熟するにつれ正手にて行ふ。始めの姿勢は、臂立懸垂より振り出しを利用し行ひ、進歩發達するにつれ振り出しを利用せず、體を前下方にかけ徐に體を支へ腰をあげ脚足を伸ばしたるまゝ、倒立姿勢に移し、平均を保持しつゝ倒立の姿勢となる。

三、倒立の臂は初歩のときは屈けたるまゝ、突き、體の變化に應じて柔き屈伸をなし、平均を保ちつゝ順次臂を伸ばし倒立姿勢となる。

習熟するにつれ、臂は伸ばしたるまゝ、突き、體、脚をあげ、倒立の體勢を亂すことなく、倒立の姿勢となる。

四、倒立の姿勢を正しく保つまでの時間は、熟するに従ひ短かくし、動作は正確に行ひ、姿勢保持の時間は、初歩のものは短かく、習熟し發達するに従ひ長く保つやう。

五、倒立中に於ける姿勢は、通常正常に保つのであるが、體格體質に依つては孤狀形、又は正常姿勢より少しく體を反らしたる體勢が保持される、初歩の場合は自然的に保持し、順次努めて正常姿勢を保持するやう。

脚は、閉足にして伸ばしたる姿勢に保持されるのであるが、習熟するにつれ平均保持を確保せんがために、開脚前後開脚、アーチ形等に變化し、保持力の進展を計るやう。

六、跳箱上に依る倒立は、初歩の場合は、踏切を近くして行ひ進歩するにつれ遠くより踏切り（水平跳）倒立に至るところの臂を突き張るまでの時間を長くし、従つて跳躍距離を大にして行はしむるやう。

七、着地は、支持倒立と同じく、初歩のものは始めの姿勢に復するのであるが、習熟し進歩發展を遂ぐるやうになれば、轉廻運動、正面下、側下に連続して行ふやう。地床上にて行ふときは、前方轉廻等に連続して行ふ。

八、倒立の運動は、臂及び肩帶、胸廓の發達が遂げ、體の平均位置の見出し方が容易となるときは、吊繩吊環等の移動するものも、鐵棒上の倒立も容易となるもので、又動作の速度より見ても、極めて徐々に脚足をあげ、徐々に下ろす事も容易に行はるものである。脚足を徐々にあげる場合には、様ある。初めより脚を伸ばしアーチ形にし倒立となる方法と、膝を屈げ腰のみをあげて徐に脚を伸ばす方法とある。屈げて倒立に至る方法は、容易であるが、伸ばしてあぐる方法は、稍進歩せるものである。

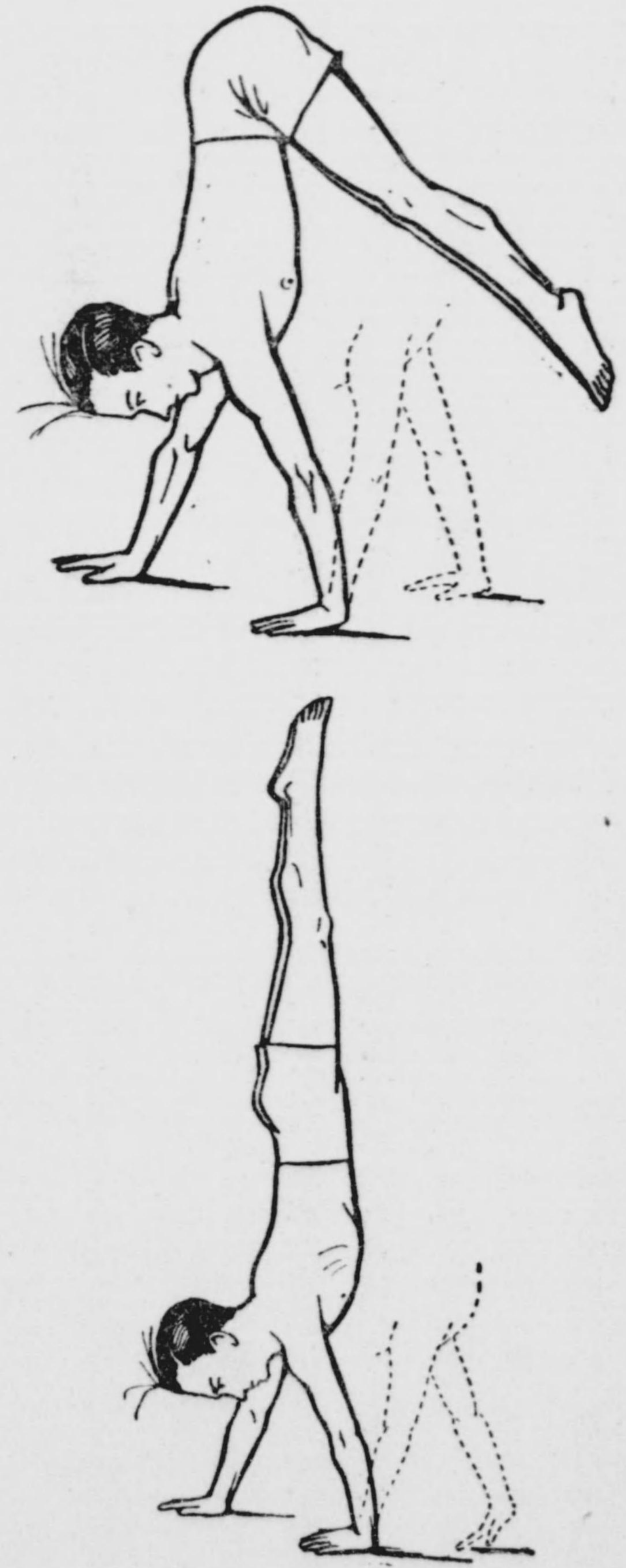
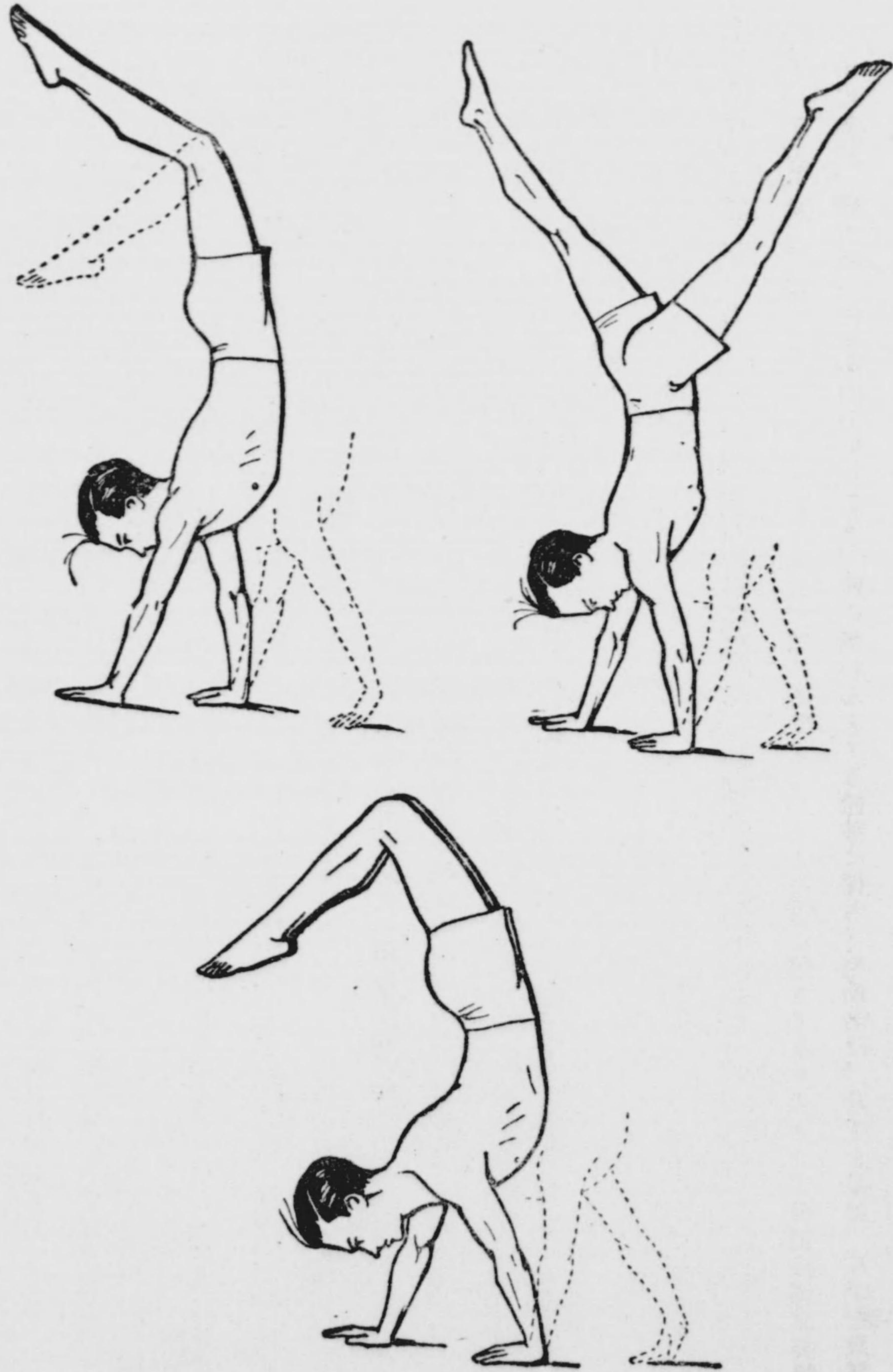
(E) 脚把持倒立歩行

閉足 地床上  
開脚 倒立  
屈膝 横木上

(F) 倒立歩行

倒立歩行は支持面が左右手が交互に替へるに依つて類別を異にするが、基本的運動は倒立で、其進歩發達の一つを表したものである。又支持面が片手に依つて支持倒立されたときは『片手倒立』で、これも支持する臂及肩帶、胸廓が發達を遂ぐるときは片手にて支持し倒立されるのである。

倒立歩行は地床上又は横木上にて行ふのであるが、其歩行距離は發達の程度に應じ短かく又長く歩くのである。横木上（複棒）の歩行は、複棒に倒立し前方に歩くことが主として行はれ。單棒に倒立



して横に動くことも出来る、従つて倒立としての修練價値を十分發揮することが出来る。

【要 領】

一、「脚把持倒立歩行」は、脚を把持し倒立となるや、この姿勢を保持し歩行をするので、體の重心位を前方に移しつゝ、前進方向に掌を交互に移し歩幅もせまくし歩行する。

(イ) 臂立伏臥(片脚屈膝、屈膝)。直立。ホツプ等の姿勢より指先を外方に開きて掌を突き立て脚把持倒立姿勢となるや、體の重心位を前進方向にとり、體の倒れんとする體勢に保ち、補助者は、片手を足首、片手を股部

を把持し體を引きあげて保持しつゝ、左右手を前方に移す。

(ロ) 幫助者の前進方向に、體重の移行をまち倒立姿勢を保ちつゝ、徐に左手右手を交互に移し歩行する。

(ハ) 両手は地面をすることなく、又つとめてあぐるることなく、地床を運び、手幅は常に一定度を保ちつゝ、前進する。

(ニ) 幫助者は、體勢の支配に努めつゝ、體重を前進方向に多く移しつゝ、體の左右動搖を防ぎ歩行を容易にする。

二、「倒立歩行」は、倒立姿勢をとるや、速度の遅き歩行は體重の移し方を緩除に、速度の迅き歩行は體重を前進方向に多く移し、両手を迅く運びて歩行する。

(イ) 脚足はつとめて伸ばしたる姿勢を保持するものと、努めて支配力を少なくし、反つて脚を少しく屈指、體重の前方移行を補助統制することに努むるものとあるが、何れの體勢も前方に對して倒れ、左右方向に對しては體勢を亂さざるやう。

(ロ) 横木上の歩行は、握りを確實にし、移す幅は(一握又は二握の位)少し宛前方に移し、初歩のものは並行水平棒にて低き棒にて行ふ

【幫助】

1. 常に體勢の支配につとめ、體重の前方移動に把持補助を働かし、體の前方移行につとめ側方に動搖を防ぐやう。

2. 脚足を伸ばして歩行するものに對しては、足首の部の幫助につとめ、下肢を屈げて緩め行ふ

もには大腿部及腰を把持して幫助するやう。

3. 幫助者は、運動者の頭と體の前進方向に對する傾斜、保持とについて意を用ひ、その統合をはかるやう。

4. 横木上の幫助は地床の上に立ち腰及肩帶を支持し行ふやう。

【練習上の注意】

一、倒立歩行は、倒立運動の稍習熟せるものに行はしむるので、幫助は、輕き程度にて行ひ幫助に依つてのみ、歩行するが如きことなきやう。むしろ積極的に倒れる事を自覺し敢行するやう。

二、練習上の倒立姿勢は、倒るるまで努力せしめ、途中で止むるが如き事なきやう。體を最後まで保持抵抗することは、姿勢を保持することに自己の力の最善をつくすこととなり一面精神的努力に對する修養ともなるのである。

【進歩に伴ふ適用】

1. 初歩の場合は、倒立歩行中の姿勢を極めて自然的に行はしむるのであるが、習熟するにつれ正常なる姿勢を保ち行はしむるやう。

2. 歩行時間も、初歩の場合は、短時間にて終るのであるが、漸次進歩するにつれ時間も長く保たしむるやう。

歩行の速度も始めは遅く、熟するに従ひ速く、歩行せせしめ歩幅も最初は極めて狭くし、順次歩幅も廣くするやう。

3. 横木の倒立歩行は初め並行水平棒を低くして行ひ、發達するに従ひパラレルバー等に依つて行ひ、高さも習熟するにつれ漸次増すやう。

### 第二項 他の運動と連続する倒立

倒立の修練が積むに従ひ、倒立運動の本質を發揮せしむるためにも、又他の運動と連続して身體及精神の総合的全體的訓練を施し心身の練磨に重要なことである。

他の運動と關係的繼續的に行はるる倒立も、支持面の状態から考ふるときには、地床上、跳箱上、横木、鐵棒上に於ける倒立であつて、支持面の固定された倒立の進歩發達せる練習過程にある倒立である。

指導の過程より考察を遂ぐるところは、倒立運動の前後に他の種々なる運動が連續繼續され倒立を行ふことであつて、稍習熟するもの又倒立に對し心身の發達せるものに漸次行ふことが出來得るところの運動であつて、運動の連續繼續によつて修練價値を増進するると事が出来る。左に一二の例をあげ説明する。

『臂立、伏臥より倒立』伏臥の姿勢をとつて腹の運動を行ひ、體を前方に移し臂を少しく屈げ、輕き彈性をひて倒立となる。

『片脚屈膝片脚後出（舉）體前倒より倒立』背及平均運動を行ひ、徐に地床上に臂を屈げ（伸したるまゝ）つき、體を前方にかけ體重を上肢に托し、後方の片脚を徐にあげつゝ倒立となる。

『後方轉廻より倒立地』床上マット上にて後方轉廻を數回行ひ、脚を上にあげ臂の突きを強くして、倒立となる。

『臂立前方轉廻より倒立』跳箱或はマット上にて臂立前方轉廻をなし、着地するやその彈性を利用し臂を少しく前に着き倒立となる。

『蹴上より鐵棒上に倒立』鐵棒にて蹴上をするや、臂立懸垂に移るや、反動を利用し停止することなく直に鐵棒上の倒立となる。其他『車軸より倒立』等鐵棒にて行はれる運動にも仲々多いパラレルバー（水平棒）等にて行はれる運動も複棒の倒立單棒の倒立等數多く行はれるのである。

### 第三章 轉廻運動の指導階程

#### 第一節 轉廻運動と他の運動との關係

轉廻運動は地床上、マット上、跳箱上或は空中に於て體を前下方、後下方、側方に轉廻せしむるところの運動であつて、體を前下方及後下方に反らせ、又は正常姿勢のままに保ち轉廻するのであるが、運動の原動力となるものは、極めて柔き下肢の彈力、強度に働くところの跳躍力である。従つて體及び下肢上肢の彈性の發條にまつて運動を營み、體を轉廻せしむるのであるから、全身心の強度の活動に待つところの運動である。極めて初歩のものは、體が前下方、後下方又は側方に倒れ落つる慣性によつて營まるるものであるが、稍習熟するにつれ、助歩、ポップ、助走力、跳躍力、等が原動力となつて行はるるものである。

運動を通して修練さるところのものは、全身の巧緻性、調和性を訓練し、全身殊に體の彈性の發達を遂ぐるところの運動である。

轉廻運動の、體を前方に轉廻する運動は、體の前後方向に對して強度の屈伸が營まれるので、後面から見るときは、主として背部の伸展力を養ひ、前面部から考るときは強大なる收縮力の養成であ



る。體の後方に轉廻する運動は、主として背部を伸展し轉廻する運動と、背部をつとめて收縮し、體を後方に反らして營むところの運動とある。何れも體の前後面の收縮伸展力を養ふところの運動であつて、身體の前後面關係から考ふるときは、最も有効に働くところの強き背の運動であり、又腹の運動である。

體の側轉運動は、上肢及下肢の弾性と軀幹の正常なる保持力と相まつて營まれるところの運動であるから體側運動の抵抗力修練の運動であると共に上肢下肢の屈伸力、彈力養成の運動である。

更に轉廻運動の修練を積み、迅速正確なる動作を行ふやうになれば、上肢の弾性發條と相まつて下肢の彈力に依つて營まれるところの運動である。更に修練の度を増大するときには、下肢の彈力にのみ依つて營むのである。従つて此點から運動の本質を考ふるときには、跳躍運動とその性能を同ふるものであつて、判然と區別することが出来ないものであつて我國の體操の分類から考ふるときには、轉廻運動と跳躍運動との類別を明かにすることが六つかしくなるものである。

又前轉廻、側轉の運動の如きは、運動の本質が轉廻運動としての修養目的達成にあるのであるが、これらの運動の内容的吟味を考察するときには、倒立運動が連續的經過をたどつて營まれるもので、運動を通しての修練價值から考ふるときは倒立運動と轉廻運動とが判然區別することが困難となるもので進歩したるものに行ふところ轉廻運動は、この二つの修練價值を向上せしむることが出來得るものである。

のである。

尙この轉廻運動は、倒立運動と同じく極めて平靜に、しかも沈着なる精神にて運動の遂行に當らなければならぬもので、全心身の統一支配に對しては、強大なる努力を要するもので、殊に空中に飛躍し統制ある體勢を必要とするもので、平均運動としての能力を養ふことが出來得るのである。

## 第二節 轉廻運動の種類

轉廻運動は、各種の方面から運動の内容を吟味することが出來得るのであるが、この運動は、上肢下肢の彈力と、體の屈伸力と相まつて、體を前方、後方、側方に轉廻するところの運動を一類をいふのである。

この運動を行ふところの原動力となるものは、主として上肢、下肢の弾性ではあるが、其場所より體を前、後、側方に倒れ落つる慣性に乗つて轉廻する運動もあり、又助歩、及ポップ、助走等の動作を運動の原動力として行ふところの運動もあるのである。

又行ふところから考ふるときには、地床上、マット上にて行ふところの運動もあり、用具を用ひて行ふところの運動もある。體勢が、直立位で行ふものも、體を後屈、前屈、側屈して地床上、又用具上にて行ふ運動も、又運動の速度にも緩急があり、又空中にて體を前方後方に轉廻するところ



- (C) 側方
  - (一) 臂立側轉……開脚直立
  - (二) 臂立側持跳……助走(跳箱上)
- (D) 結合運動……前轉—後轉—前轉—後轉—倒立

以上の如く三つの大なる系統によつて、轉廻運動は一類を組織されてゐるのであるが、各類ともそれぞれ特色を有するところの運動である。轉廻運動として最も簡易に容易に行ふことが出来得る入門的な運動は前轉運動である。

轉廻運動も修練が積むに従ひ前方、後方、側方の運動がそれぞれ結合されて行はれ、又更に倒立運動と連続し結合されるものであつて、相當進歩せる運動種目をも構成されるものである。

### 第三節 轉廻運動の指導解説

#### 第一項 前轉(前方轉廻運動)

前轉運動の(一)脚把持背部支持前轉。(二)前轉(背支持前轉)。(三)空中轉廻の三段階は、運動

の發達階段と見て類別し、説明を加へるのであるが、胴體の状態から考へて見るときは胴體を前下方に出来得るだけまげ前方に轉廻する運動の一類である。

次に(四)臂立前轉。(五)片臂立前轉運動。(六)頭支持臂立前轉運動は、前者とは全く異なる體勢のもとに身體を轉廻するのであつて、正常姿勢もしくは、後方に反つた體勢に於て行はれるのである。前者は體の前屈運動であるに反し、後者は體の後屈運動である。運動の方向としては何れも體を前方にそれぞれ轉廻するところの運動ではあるが、運動要領を異にし體支配の状態と氣分とが全々異なるもので、よく運動組織の根底を深く考へなければならぬものである。

又これらの運動の發展性から考ふるときは、身體の巧緻性、調和性を訓練せしむる運動であるが、空中轉廻、臂立前轉運動の如きは、空中に飛躍し大なる修練を遂ぐるものであつて、此點より考ふときは、跳躍運動の本領を發揮するものである。従つて轉廻動作はこれらの跳躍及轉廻の運動の修練をとぐると共に、精神を修練し、徳性を涵養さるる強努力の運動となるものである。

然して、轉廻動作のみを通しての修練には連續的轉廻が行はれ運動の方向にもそれぞれ發展性を伸展せしむることの出来得る運動である。

(一) 脚把持背支持前轉(脚支持前方轉廻)

この運動は、前轉運動の入門的材料であつて、最も初心者に行ふところの運動である。元來この種の運動は轉廻運動に對する根本的基礎となる運動であるから、その要點を誤らず綿密なる注意のもとに、轉廻の感じ氣分、その體驗と、體の支配と運動に對する自覺とを指導せねばならぬ。

この運動は體を球狀(マリのやうになつて)にして、地床上、マット上に頭の後部、及頸の後面から着け、順次に體を前下方に正しく轉廻するので、種々なる工夫と、方法とが考究されるのであるが、この運動は兩手にて脚を掴み廻轉し、正しく轉がるのである。それぞれ適當なる方法にて、この運動が行はれるときは、安易にしかも簡単に、興味多く行ふことが出来る。

【要領】

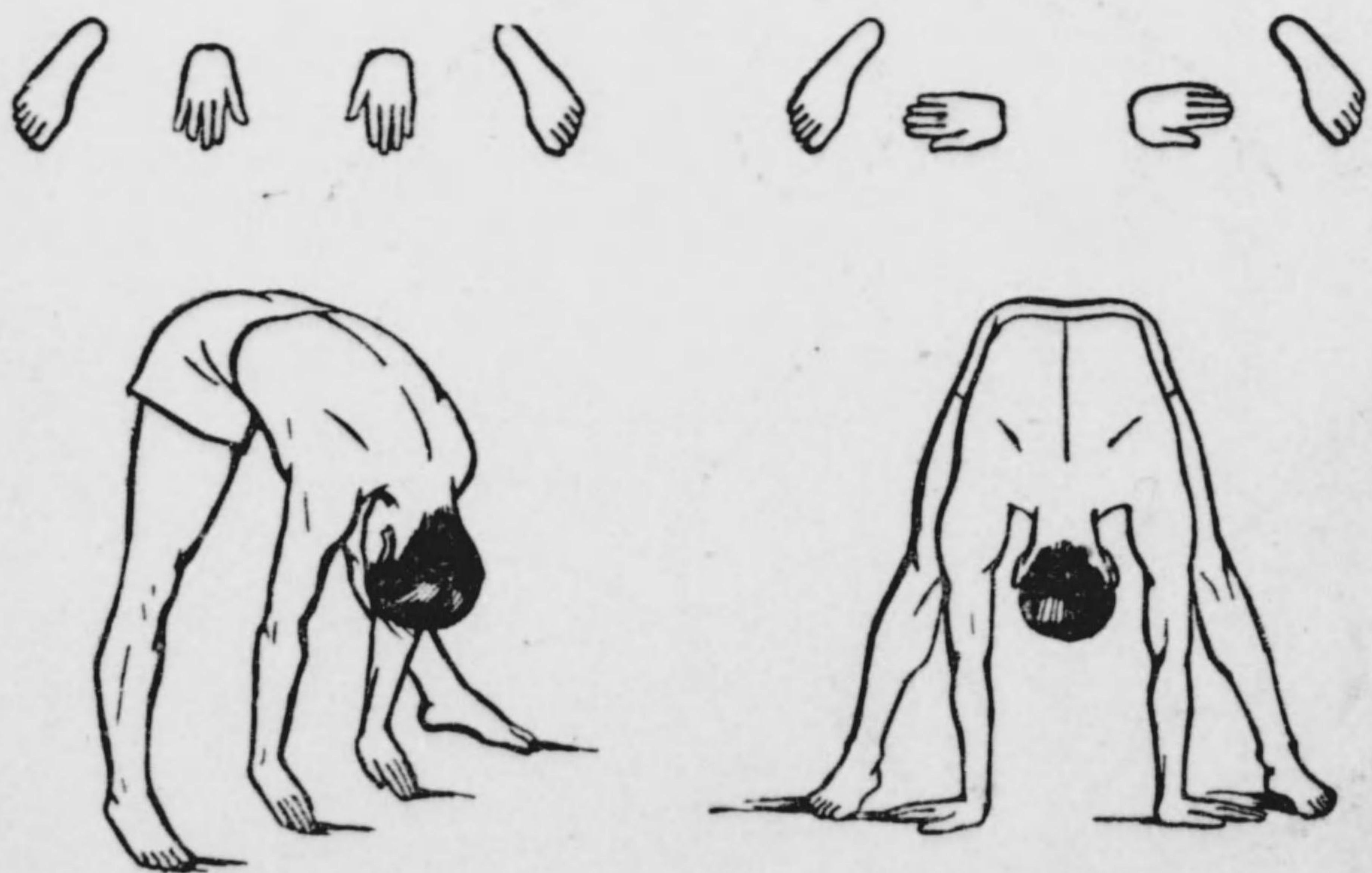
一、「開脚直立」にて行ふときは、(イ)開脚は廣くし、體を前下屈し、兩足首又は兩膝を外方から握り、兩膝は少しくまげ、頸を努めて前屈し、背を圓くし徐に頭の後部を兩脚の間より少し前方にあるマット上の地點を見て、着けるとともに、體を眞前下方に屈け順次背をつけて轉廻する。廻轉し終るや握りたる足首を離し開きたる脚をもち直立となる。

(ロ)開脚姿勢を廣くし、體を前下屈し兩臂を地床上兩脚の間につき、兩臂及兩脚を少しく屈げるや、體を少しく前下方にかけ、頭及頸を兩手より少しく前下方に着け轉廻する。然して兩手を地床上につき直立となる。

(ハ)開脚姿勢にて十分膝を屈げ足首を外方より握り體を十分下方にまげ、頸を前屈し地床上につけ體を轉廻する。然して兩手を離して立ち直立となる。

二、「直立」、「閉足直立」にて行ふときは、舉踵屈膝の姿勢をとり、閉足のときは臂を外方地床上につき頭を兩膝につけるやうに努め、開脚のときは臂を内方に體に近くマット上に着き、頸を兩脚の間に入れ背を圓くし、踵をあげ體を前下方に傾け徐に頭の後部より順次背をつけ地床上に着け轉廻する。兩臂にて脚を握りて行ふとき、屈膝閉足のときは外方より足

開脚直立……………  
閉足直立……………  
片脚前出屈膝臂立伏臥……………  
屈膝開脚……………  
屈膝直立……………  
マット上……………  
ムシロ上……………

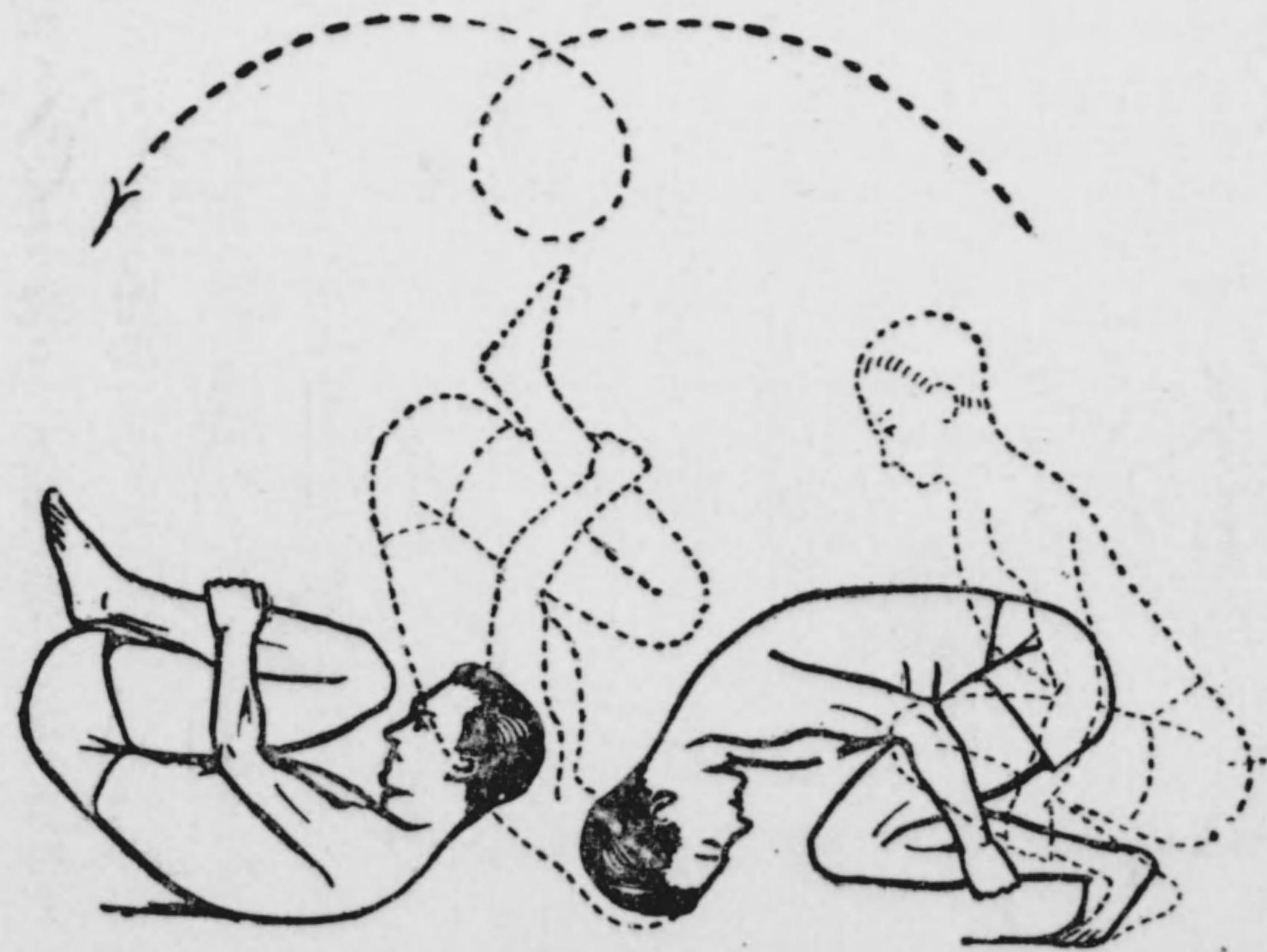


首に近きところを握る。屈膝直立のときは外方より大腿部を抱へ込むやうに握り、背を圓くし、頭、頸、肩背の順にマット上に體を着け轉廻し両手を離して立つ。

三、「片脚屈膝臂立伏臥」の姿勢より行ふときは、片脚を前出屈膝し兩臂を地床上、マット上に着き、頭を十分まげ、背を圓くし、頭及頸の後部を着け後脚にて少しく弾きあげ、肩、背の順に背部を着け兩手にて兩脛部を軽く握り體を前下方に轉廻し兩手を地床上につきて直立となる。

【幫助】

1. 何れの姿勢にて行ふも、轉廻動作を助成するやうに運動者の側方に近く立ち臀部及び大腿部にかろくふれ、運動の方向たる前下方にかろく押し倒す氣持にて行ふ。



2. 初歩のものには、つとめて頭の前下屈につとめ、頸を後方より握り、下屈を助けて頭の前屈を深くし行はしむるやう。習熟するに従ひ體を圓くなさしむるやう幫助につとむる。
3. 前轉運動の特に意を用ひ幫助に努むることは、頭を餘り下後方より抜き出る如く（宙返り）着かぬやう。地床上に着く位置は、少しく前方にて兩足を結びつけたる線（假定線）より前方に頭及頸の後面部を着けしむるやう幫助する。
4. 閉足屈膝姿勢、屈膝直立姿勢、片脚屈膝臂立伏臥の姿勢より行ふ運動は、特に頭を前屈せしむるやうに幫助し、轉廻動作を容易ならしむるやう。
5. 習熟するに従ひ、體の轉廻動作を輕快ならしめ、地床上を兩臂にてつき立つやうにし直立姿勢となる。轉廻動作の慣性によつて直立位となるやう幫助を有効ならしむることにつとむ。

【練習上の注意】

- 一、この運動は、極めて初歩のものに轉廻動作を知らしむるために指導するところの運動で、極めて自然的に輕快に、しかも容易に前下方に轉廻せしむることを知らしむる一類で、體の重心位が、前下方に移動することに依つて營まれるもので、直立姿勢への復歸も、又容易輕快に、しかも自由に行はしめ、臂にて突き放して立ち、轉廻動作の正しき理解に努むるやう。
- 二、脚把持の動作は、主として轉廻動作にのみ適用し、直立位に復するときは、手を離し上肢を使

つて自由に行はしむるやう。

三、轉廻動作は、頭の後、肩、背の順に地床に着くやう最善の注意を拂ひ行はしむるやう。

四、地床の上に頭をつけることのために、恐怖の念におそはるゝものは必ず肩、及背を強く打ちつけ易く、反つて動作に對して恐れを抱くものであつて、運動を滯滞するばかりでなく益々苦痛を感ずるものであるから、開脚姿勢より順次指導するやう。

五、始めの姿勢が、膝を屈げ、屈膝體前下屈の體勢で行ふときは、最後まで十分膝を屈げて行ふ。

片脚前出屈膝臂立伏臥より行ふ運動は稍困難となる運動なる故、努めて頭を屈げ轉廻すると同時に、脚を屈げ行はしむ。稍習熟するにつれ、轉廻後片脚前出の姿勢にて立たしむるやう。更に習熟するときは、兩足を揃へ直立位にて立たしむるやう。

六、前下方への方向を誤つたり、運動の途中にて中止するものには特に意を用ひ開脚姿勢をとり前下屈の姿勢をとり、つとめて轉廻の要點を指導するやう。

【進歩に伴ふ指導の段階】

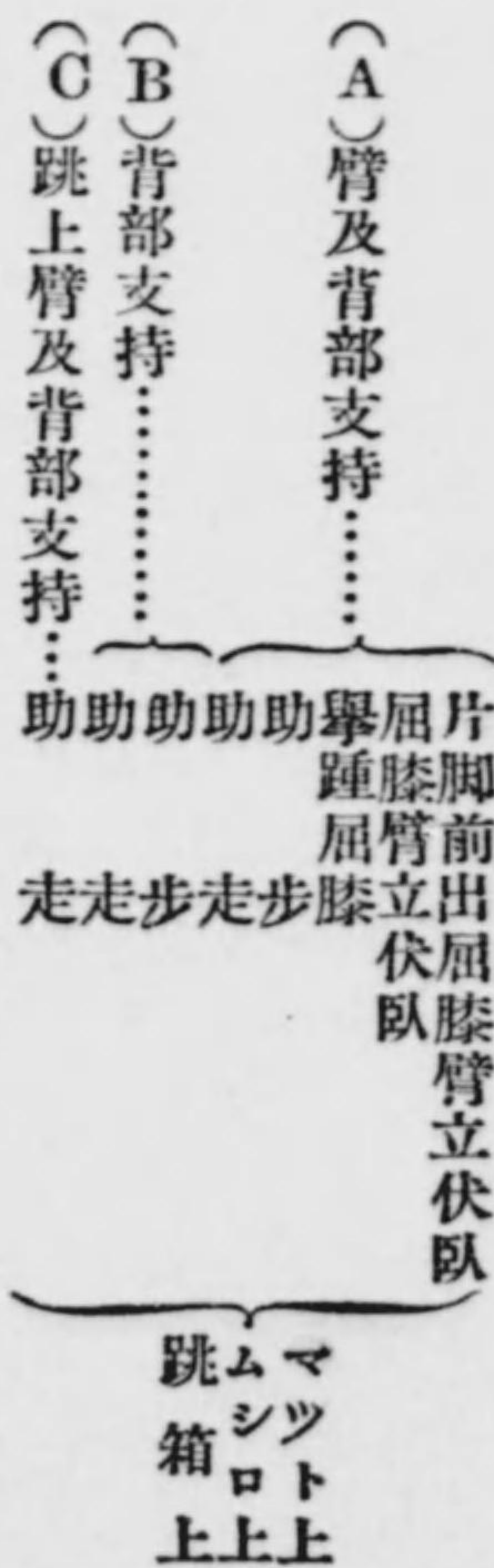
一、極めて初歩の場合は、マット上にて開脚姿勢にて行ひ、稍習熟するに従ひ閉脚姿勢にて脚を少しく屈けたるまゝ行ひ、轉廻動作の要點を知らしむるやう。

稍習熟するにつれ地床上面にて薄き敷物(ムシロ、コモ、ゴザ等)上にて行ふやう。マット上に頭、

頸、體のつけ方は、かろく柔く廻轉動作も輕快に行はしむるやう。  
二、廻轉動作は初歩のものは、緩助にしかも自覺的に行ひ、習熟するにつれ、稍速度をまして輕快ならしむるやう。

終りの脚足も、片脚前出と直立と行はれるのであるが、動作の圓滑ならざる中は、強いて動作の姿勢を定むることなく自然的にしかも自由に行はしむるやう。

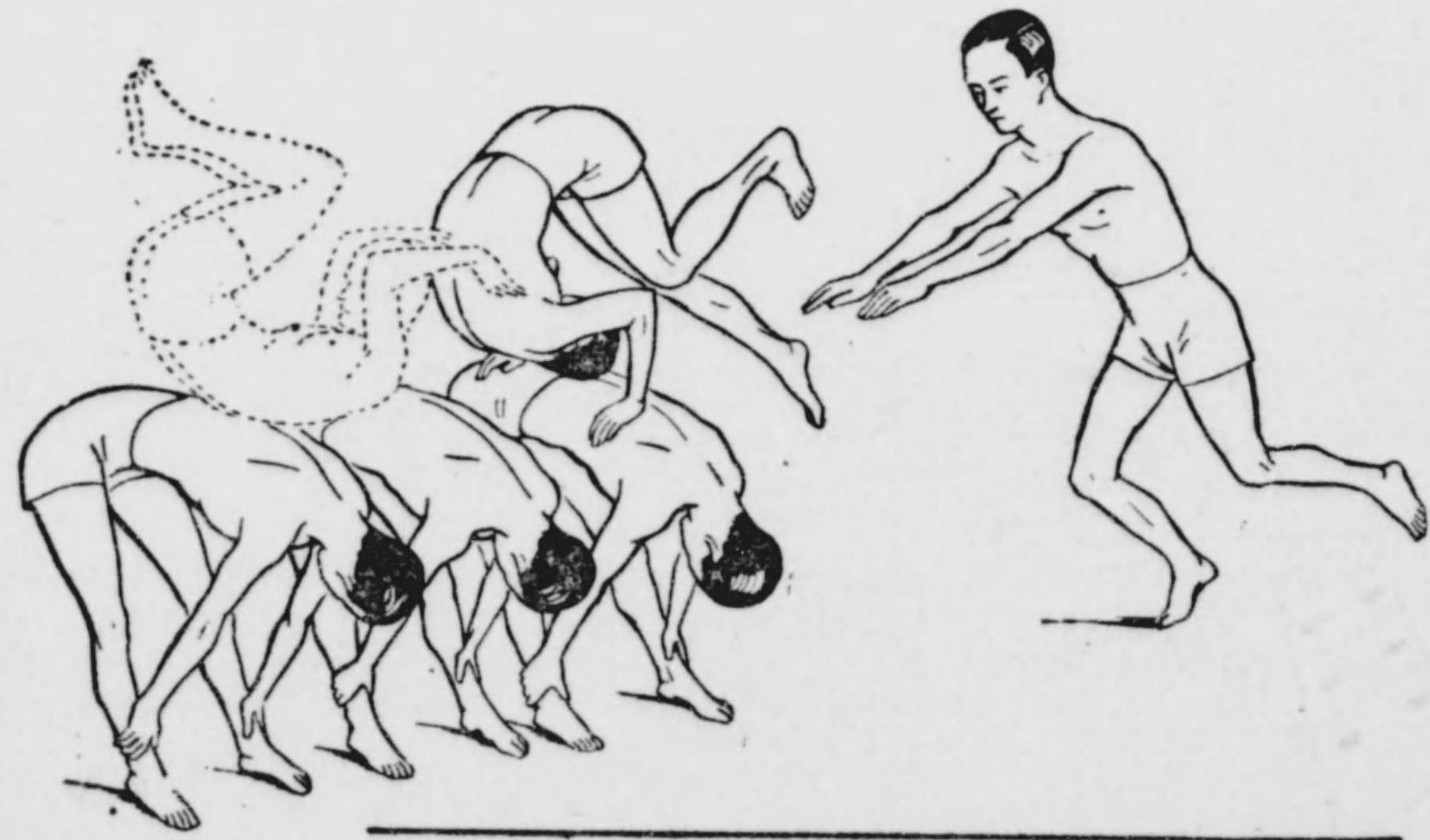
(二) 前 轉(前方轉廻)



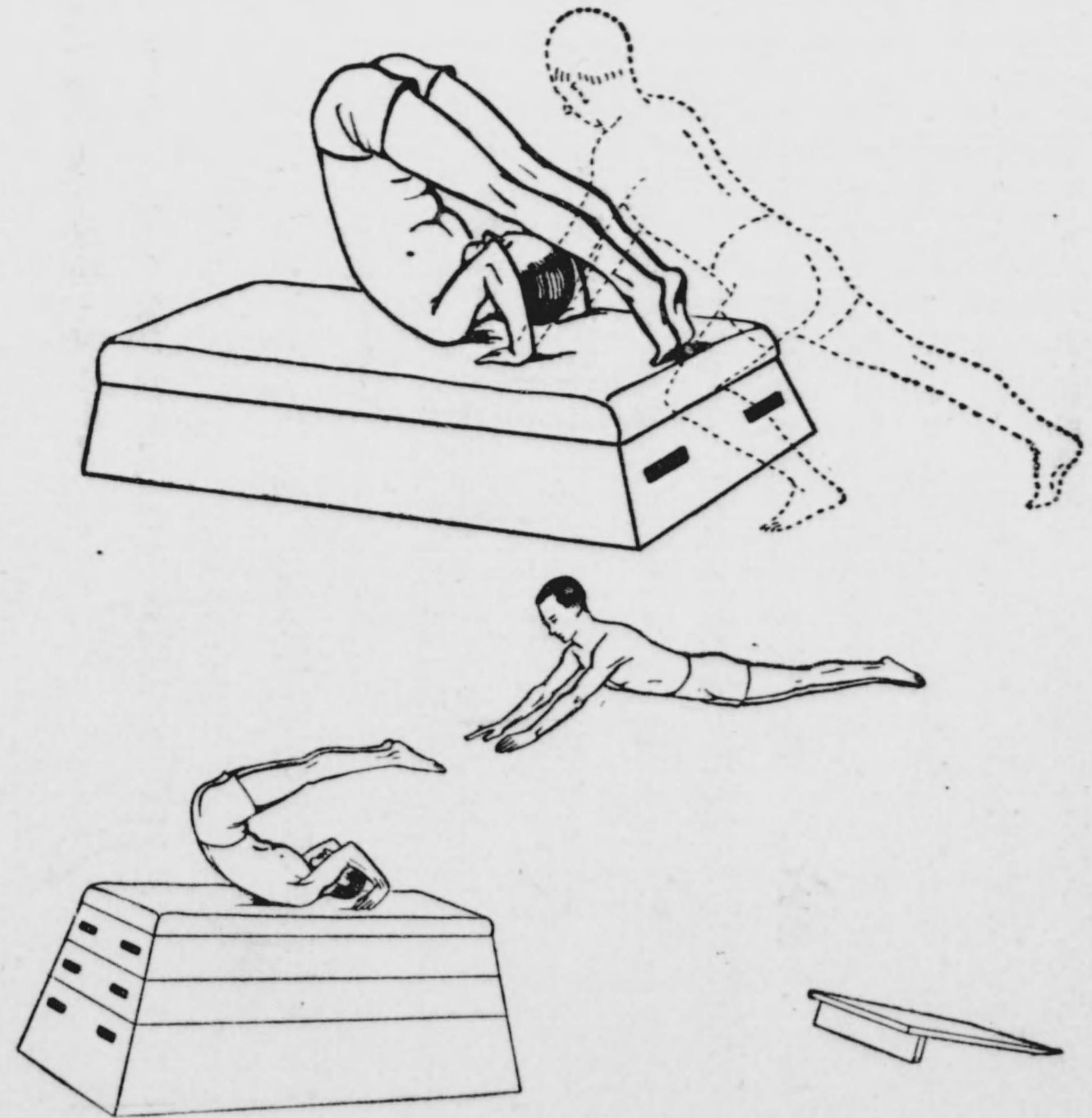
この運動はマット上、ムシロ上、跳箱上にて行はれるところの轉廻運動で脚把持背支持前轉運動に習熟したるものに、行ふところの指導階程にある運動であつて、始の姿勢にも種々あるが助歩、助走の跳切の方法にも片足、兩足とあつて、それぞれ適用されるのである。

臂及背部支持の轉廻運動は、ムシロ上、マット上、又低い跳箱上の高い跳箱上等にて行はれるのであるが、臂によつてかろく支へ強大なる下肢の彈性を發條し、これを利用して前下方に轉廻するのであつて、體は終始圓く保ち球狀な状態で、廻轉動作が行はれるのである。習熟するに従ひ支持部たる

跳上臂及背部支持前轉運動は、前述の運動の助走力を強くし、踏切を強大にして高く跳び上り臂、及背部を支持して前方に轉廻するのである。體は十分に跳上つて後に、前轉を行ふので、用具の高さを高くし、動作を高いところに於て行はれるので、この運動を行ふことによつて、跳躍力を増進し、轉廻運動の修練をはかることが出来るのである。其他運動の内容的吟味を行ひ各要素を發展せしむるためには興味が多い材料が更に幾つか構成されるのである。



臂及體の肩帶部がムシロ上、マット上、跳箱上にかろくふれて行はれるのである。更に習熟するにつれ二回、三回もしくは數回連続して行ひ、又二人組合さつて行ふたり、三人組合さつて行ふたりすること出来るもので轉廻運動の修練價値を益々發展せしむることが出来るのである。更に又轉廻動作が進展するにつれ上肢を使ふことが極めて少くなり、片臂のみを用具にふれしめて行ふことも出来るのである。



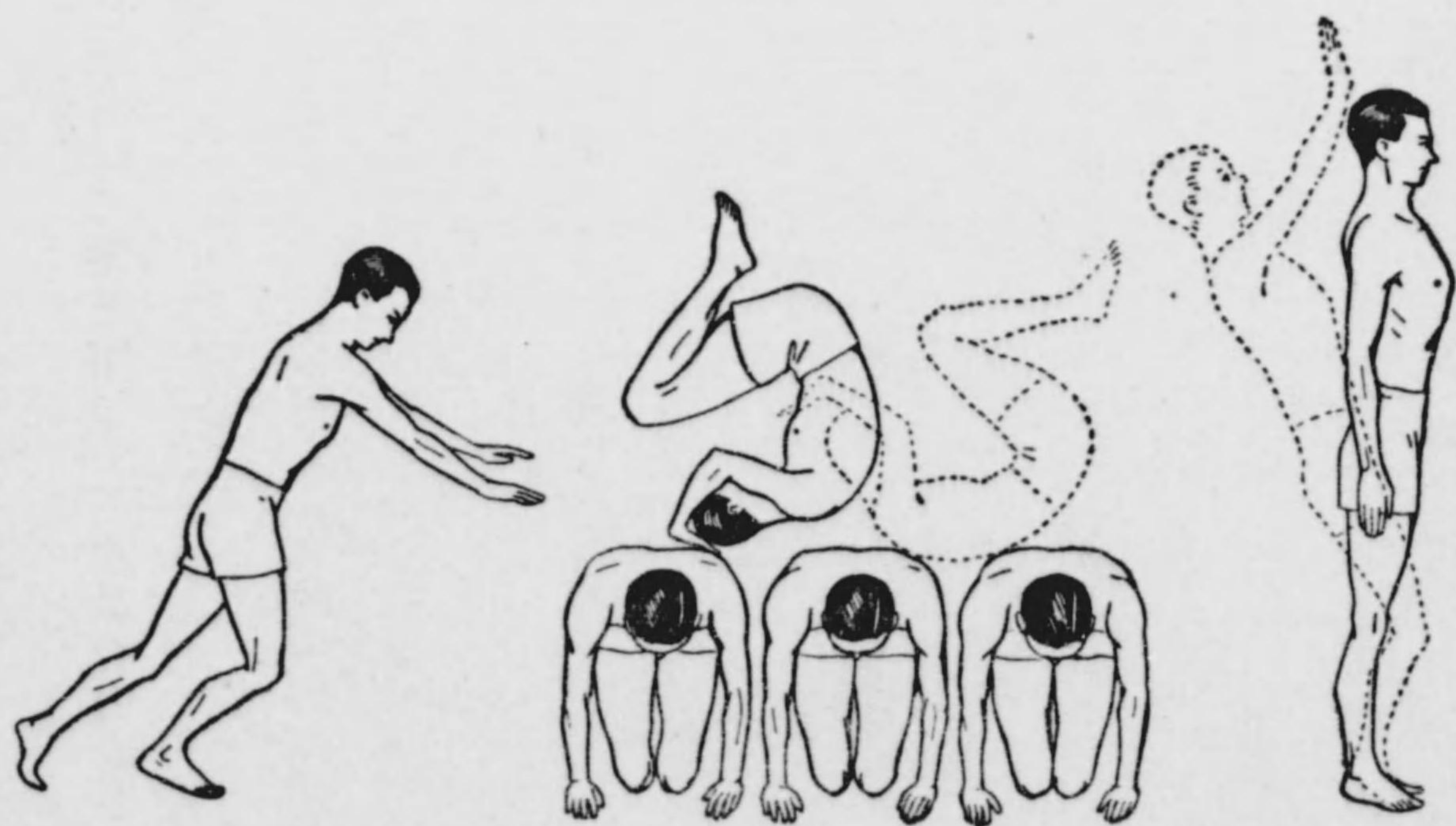
尙又前轉運動は、連続して行ふときと他の運動と繼續して行ふときとある。何れも練習能率の向上發達を遂ぐるのではあるが、前轉のみ三回、四回といふやうに結合し、又倒立と前轉とを結合することも、身體修練としての巧緻性、調和性の増進發展には有効なる運動である。

(A) 臂及背部支持前轉 (前方轉廻)

片脚前出屈膝臂立伏臥  
屈膝臂立伏臥  
舉踵屈膝  
助走  
助歩  
走

【要領】

一、マット上、ムシロ上にて行ふときは、片脚屈膝臂立伏臥の姿勢及び屈膝臂立伏臥姿勢より脚及背支持前轉の要領にて行ひ、舉踵屈膝の姿勢より行ふときは、兩臂を地床、マット上に着くや否や、頸を屈げ體を前下



屈して兩手の少し前方に軽く柔く着け、體を前方に廻轉し兩臂にて突き切つて、片足前出もしくは直立となる。  
跳箱上にて行ふときは、高さを低く縦にし箱の手前の端に兩手を着け、片脚もしくは兩脚の彈力を利用して箱上を正しく前方に脚を屈げたるまゝ、廻轉し砂場、もしくはマット上に足を着けて、膝を屈げたるまゝ、又は伸ばして着地し直立となる。

二、助歩及助走にてマット上にて行ふときは、片脚踏切、又は兩脚踏切にてかろく踏切るや、マット上に兩手を着き、努めて頭を前にまげて突き込み、頸の後方又は上背部をつけ、兩脚はまげたるまゝ、轉廻し、片足前出姿勢又は兩足を揃へて屈げたるまゝ、または伸ばしたるまゝにて輕快に着地し直立となる。

跳箱上にて行ふときは、跳箱の高さに應じて踏切を強くし、片足又は兩足にて踏切り、兩手は箱の少し手前につき、特に頭を兩手につきたるところよりも、少し先きに軽く着け、マット上に於て行ひたる動作と同じく、脚は屈げたるまゝ、又は伸ばしたるまゝにて、輕快に廻轉し、跳箱に腰をかけたる如き姿勢にてマット上の姿勢同様に着地し直立となる。

【幫助】

1. 頭を屈げ、兩手の間に入れて轉廻動作を行はしむるためには、運動者の側方に相手方の幫助者



として位置し、片手にて頸の後方をかるくおさい頭を両手の間につき入れしむるやう。運動に對する恐怖のために、宙返りのやうに、両手の間に突き込むものには、片手にてマット上適當なるところに頭を迅くおさいつけむる。

2. 轉廻中の動作を圓滑にするため、脚を十分屈げしむるために、片手にて動作中膝の頭をおさい、まわすやうに十分補助して行ふ。

2. 轉廻動作は進歩するに従ひ、迅速輕快に行はしむるために、動作中片手にて臀部をかるくおさい、廻轉動作を圓滑ならしむるやう助け行はしむる。

【練習上の注意】

1. 片足前出屈膝臂立伏臥姿勢より行ふときは、後脚を十分ふりあげ、體の廻轉中は脚を屈げ、着地は片足を前出して立たしむるやう。舉踵屈膝姿勢より行ふときは、兩脚を揃へて行ひ、マット上に兩手をつきたるときの頭は、兩手より後方にかへらぬやう。助歩、助走より行ふときは頭が反つて先方に着きて頭を突き込みまげて宙返りするやうにならぬやう。助歩はマット上、又は跳箱の低きとき片足踏切にて行ふときには有効である。

2. 跳箱上に着く兩手は、指尖を眞前にし、肩幅より稍廣くして着き、安全なるためには、指尖を稍外方に向け着くやう。體は努めて圓くするやう。

跳箱が長きときには手を少しく先きに着き、短かきときは兩手をつとめて手前に着きて、着地を安易ならしむるやう。

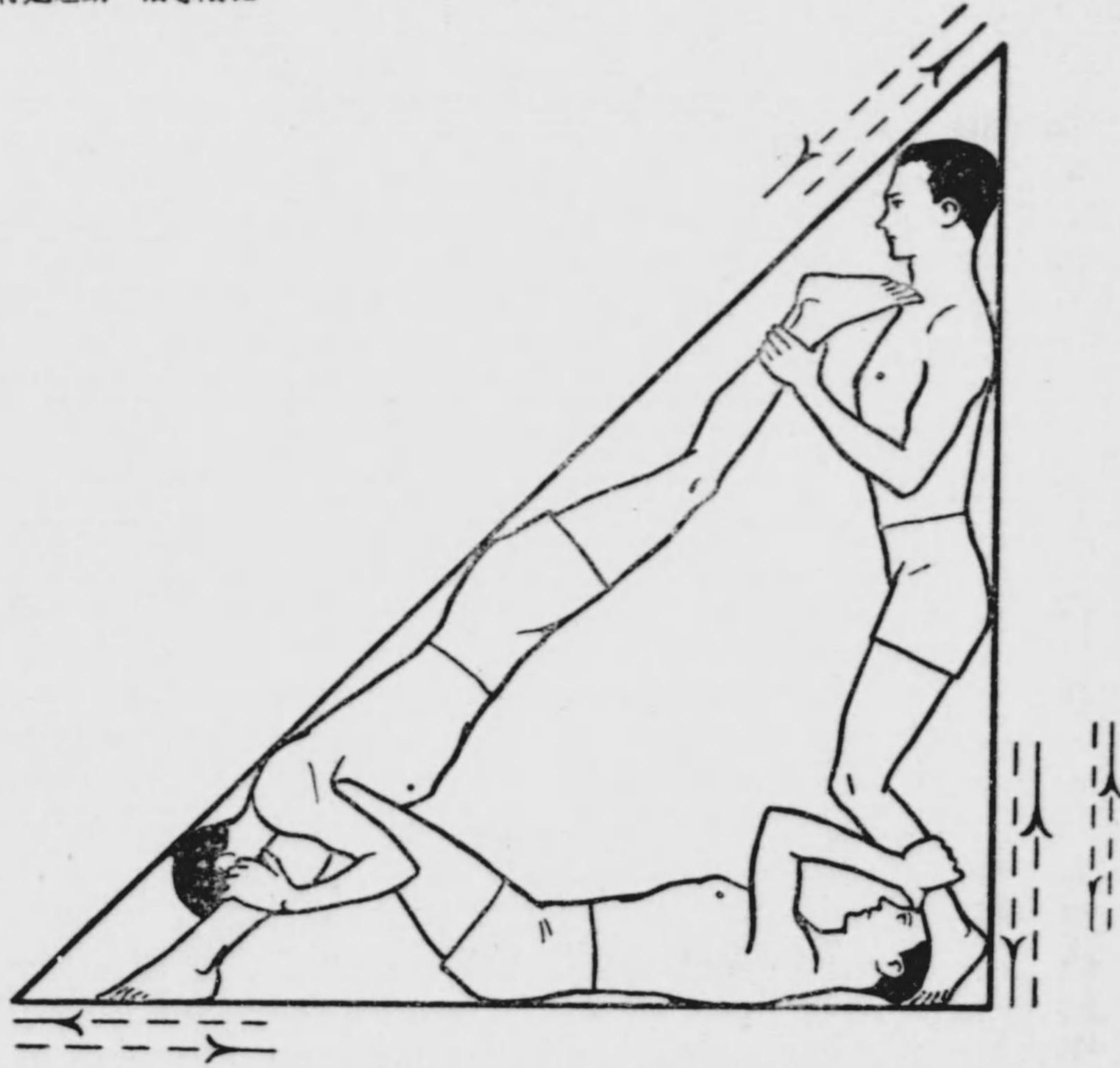
3. 跳箱の高さが低きときは、片脚踏切にて行ひ高さを増すに従ひ、兩足踏切にて強く跳び上り兩臂を十分働かして、廻轉動作を助成し頭を叩きつけぬやう。

【進歩に伴ふ指導の段階】

一、轉廻の動作は、初歩のものは緩かに自覺的に指導し、習熟するにつれ順次速度を迅くし、動作は漸次輕快に行ふやう。

ムシロ上、マット上にて行ふ場合の轉廻動作は、迅くなるに従ひ、慣性を利用し直立することに努め、兩手の突き離しをかるく迅くし、腰を速にあしむるやう。直立するまでに腰をつけて、動作を一時停止することなく、圓滑に繼續したる動作として行はしむるやう。

二、臂及背支持前轉の運動は、初歩のものには兩手をマット上、ムシロ上、跳箱上に支持して行ふのであるが、習熟するにつれ動作も圓滑に、速度も迅速に行はるるものである。更に習熟すれば踏切りを強くして跳び上り、片手をマット上或は跳箱上の眞前近くにつき轉廻運動を行はしむ。更に進展するときには上肢を用ひざる背部支持前轉運動に進むものである。更に習熟し進展を見るときには空中轉廻運動（空中前轉）となるものである指導の目標といふものを常に確立し、運



動方向に對し意を用ひ指導の實をあぐるやう。

三、習熟するに従ひ、運動の進展をはかるためには、マット上にて行ふ前方轉廻は連續轉廻をなさしめ、二回、三回連續といふやうに、動作を繼續せしめ進歩に従ひ前轉運動の性能の十分發揮することにつとむることが最も肝要、連續轉廻の場合の動作は脚足を交叉し(アグラ)して體を圓くまげて行ひ、又兩脚を揃へ十分屈けたるまゝ行ふ。

四、マット上、ムシロ上にて行ふ前轉運動は、進歩發達を遂ぐるに従ひ、『一人組前轉』(The Tank)『タンク』などとして行ひ、更に『三人組前方轉廻』(Triple Roll)『三ツ巴轉廻』を行ひ運動の要點を知らしむると共に運動の妙味及び興味を惹起せしむることに努むる。

組み方は、一人が地床上に仰臥し兩脚を少くし開き屈けてあげ、相手方のものは、頭を脚の間に入れ、相手方の足首を確乎と握る、相手方も亦仰臥せるものの頭を、脚の間に入れ足首を確實に握り、立ちたるものが、腰を下ろすと後轉となり、前につき込むと前轉運動となるものである。運動を開始すると共に、仰臥せるものも廻轉動作を十分助成せねばならぬ。この運動は、前轉と

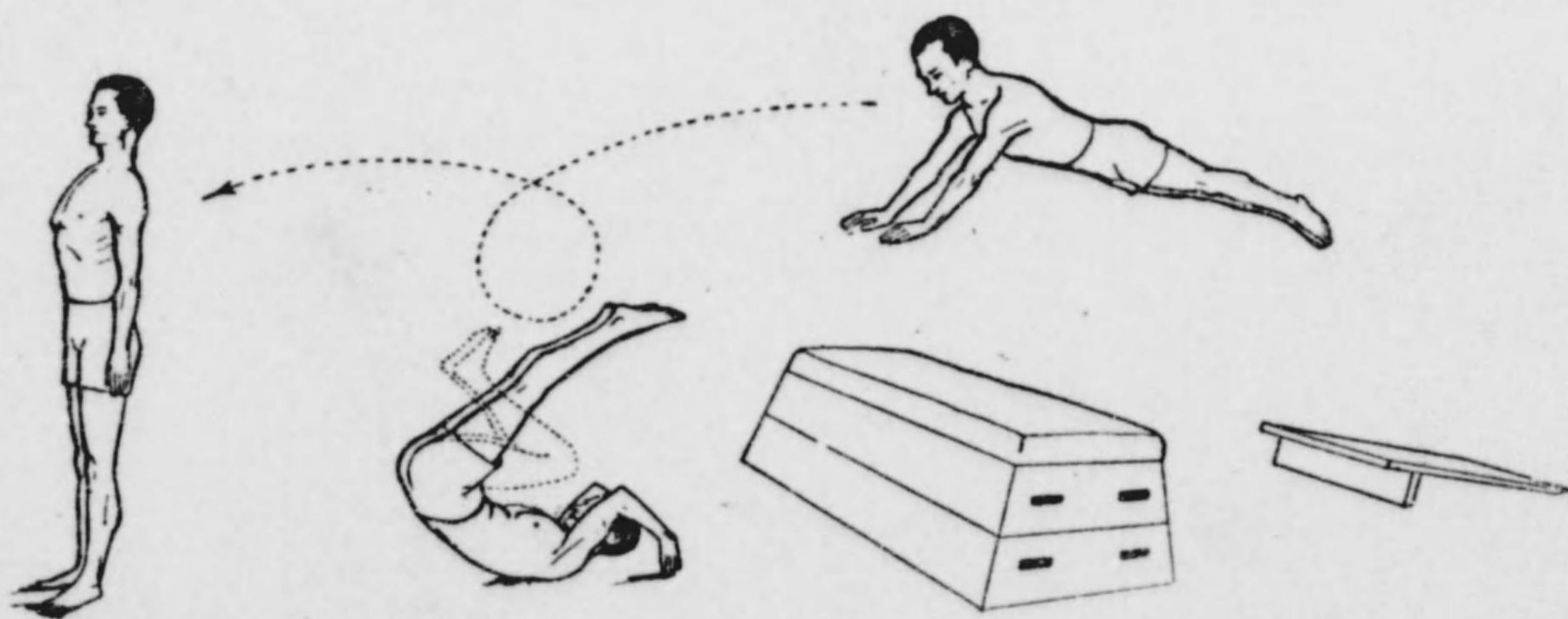


後轉運動との二つの方向に廻轉することが出來得るのであるが前方に進むときは、上の方の者が前方に體重を移しつき込むやうにし動作を始め、後方に進むときは、體重を後方に移し腰を下ろすことによつて運動を起すのである。動作中は頭を努めて前屈し體は圓くして行ふやう。

五、三人組前轉運動は、組み方も殆んど同じで、一人仰臥し次のものは第三のものの臂支持倒立の脚を持ち相互ひに足首を確乎と握る。然して前方へも後方へも運動を起すので、二人組の場合と同じである。この運動は二人組の動作より困難であるから二人組の運動に習熟し發達したる後に行ふやう。

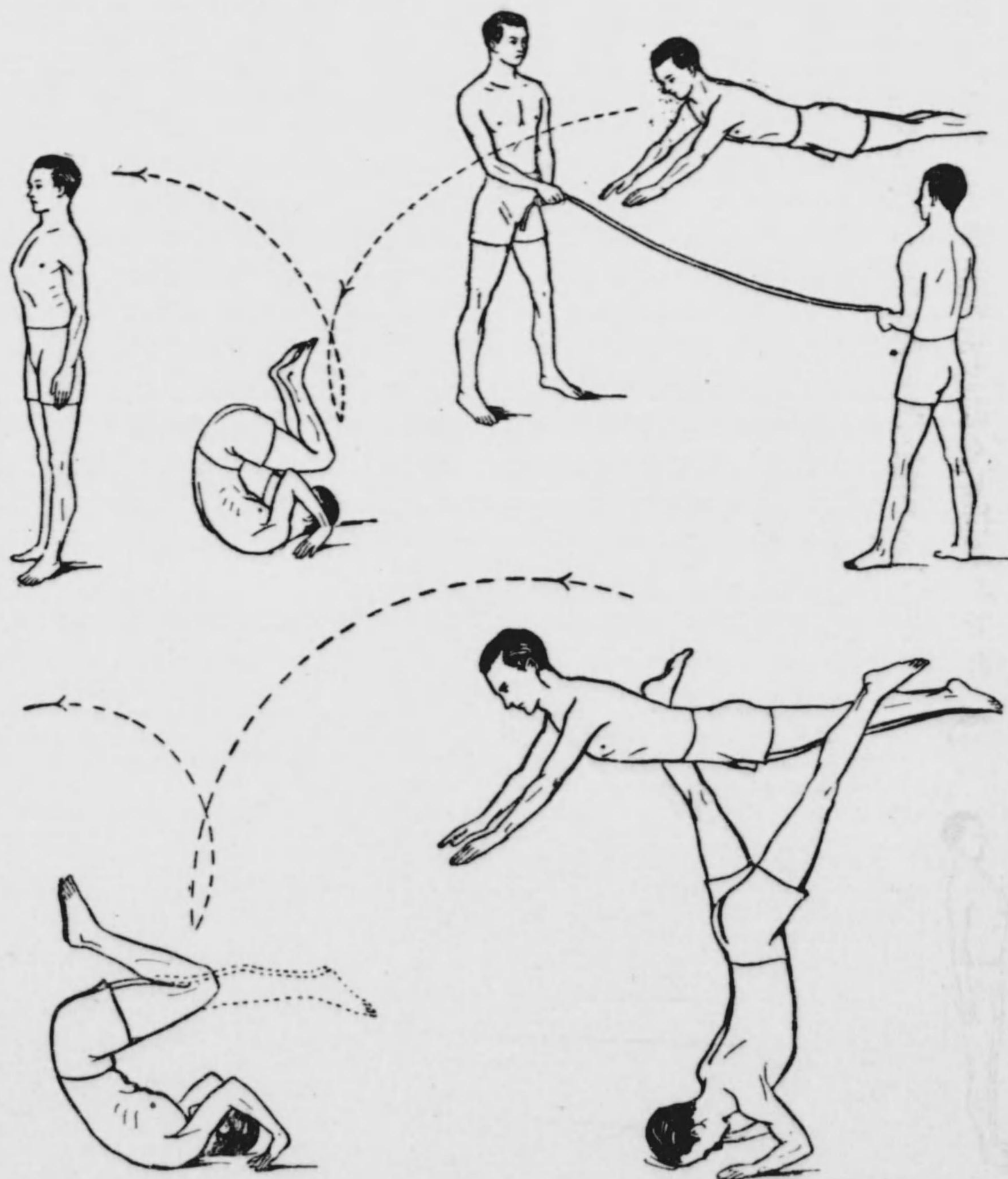
六、跳箱上にて行ふ運動は、初歩のものには低く、發達するに従ひ高さを順次増し、遂には跳上臂及背部支持前轉運動となるのである。脚足も習熟するに従ひ、伸ばしたるまゝにて行ひ、着地も跳箱が高きときには脚を伸ばしたるまゝ行ふやう。

七、跳箱上にて行ふ動作は初歩のときは踏切を近くし行ふのであ



るが進歩するに従ひ踏切を遠く高くとび上り、跳箱上に両手を軽く着き前轉を行ひ、着地としての前轉運動の本領を十分發揮するやう。

八、臂及背支持の運動は、助走及踏切の力にて高くとび體を水平位に保持して行ふときは手も轉廻動作を助成し連続動作を進



展せしめ行くことが出来得るもので、又高く跳ぶことに助走及び踏切を働かし、更に上肢の働きを使用するときは跳箱の高きところにて容易に體の轉廻を行ふことが出来得るものである。前轉運動の進歩發達の階程を考ふるときは、連続的前轉と、水平跳前轉と高くとび上つての前轉との三方而の考察を怠らぬやう。指導の階程をはかることが重要である。

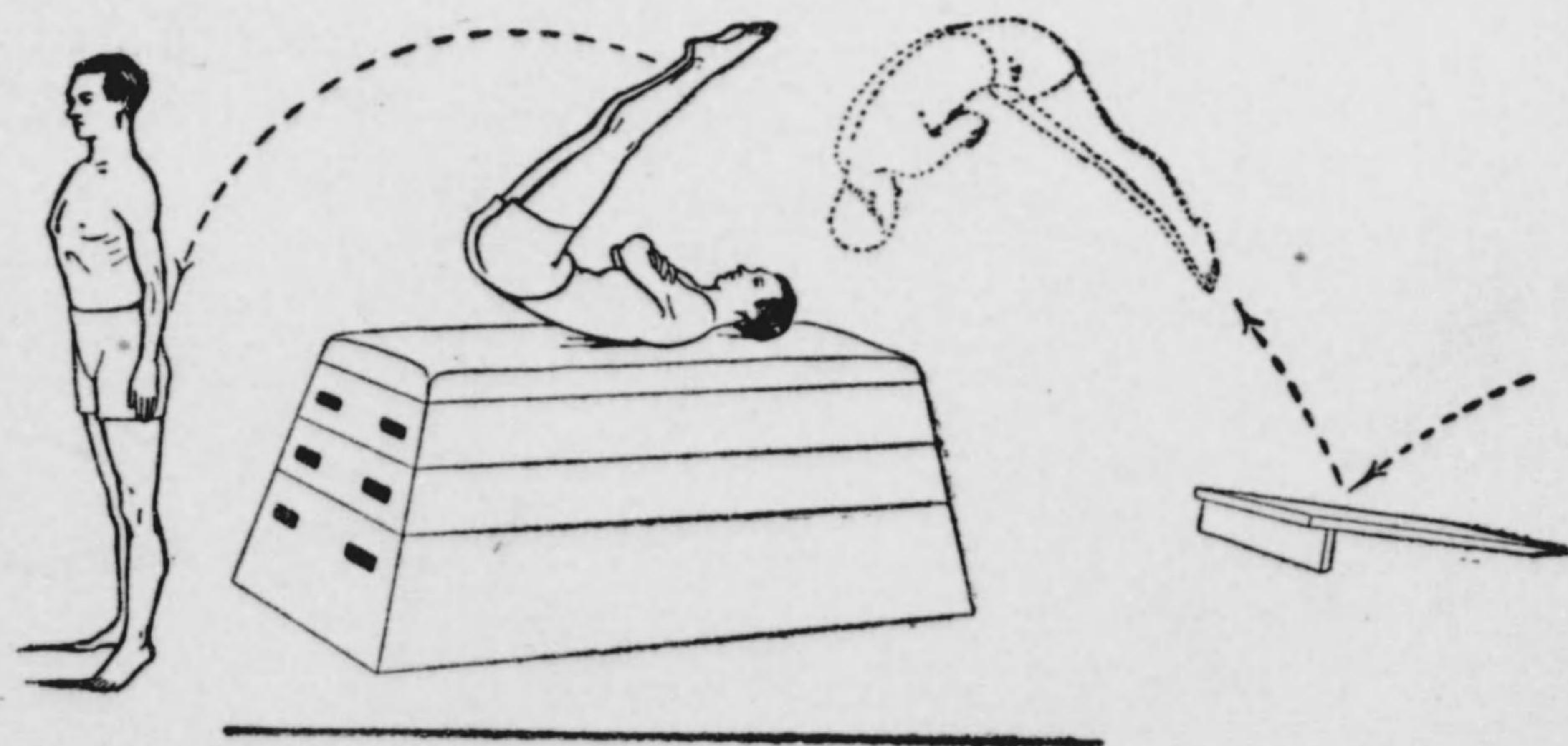
(B) 背部支持前轉

(上肢を用ひざる前轉)

助走……ムシロ上、マット上、跳箱上

【要領】

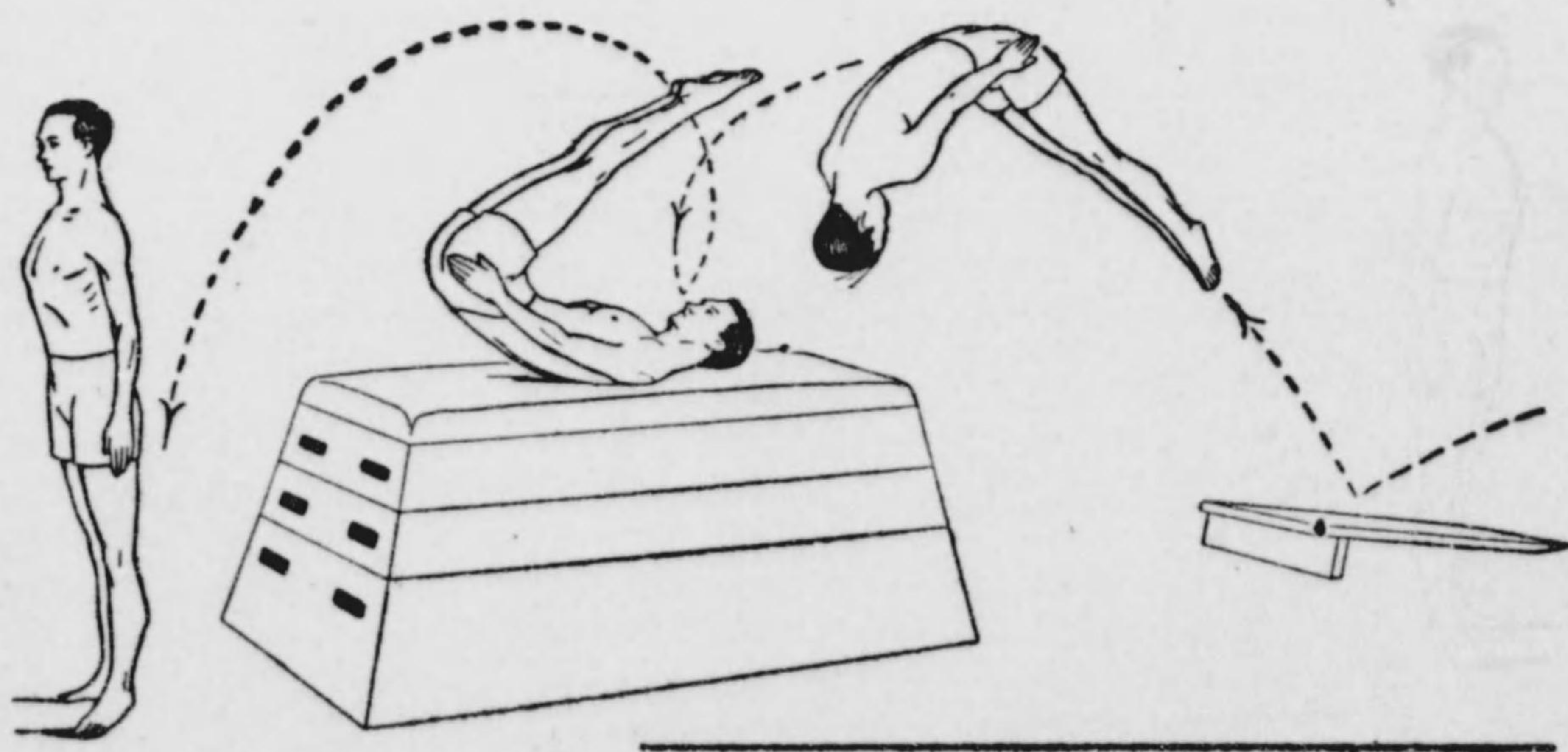
- 一、ムシロ上、マット上にて行ふときは、稍兩脚踏切を強くし、跳箱上にて行ふときは更に踏切を強くし、兩手を用ふる事なく前方に轉廻を行ふ。
- 二、踏切るや否や少しく高く跳び上り、頭及頸の後部をマット上、跳箱上に體を圓くしかるく迅く着け、肩帶部



- にてかろく弾く氣持にて脚足を屈けたるまゝ轉廻する。
- 二、跳箱上にて行ふときは、安易に着地することを得るところに、頭の後部をづけ、體を圓くし轉廻する。
- 三、轉廻中の手は、踏切るや否や、體の前方に臂を深く前に組み合せ（腕くみ）行ふ、又臂を體側につけたるまゝ轉廻行動作をふ。
- 四、助走の速力と、マット上、及用具の高さと、廻轉の速度とを統合することに努め着地を安全にするやう。

【幫助】

- 一、この運動は殆んど幫助を要さぬものであつて、幫助を要する修練の程度のものには臂及背部支持前轉を行はしめ、前轉動作の要領を十分知らしめるやう。
- 二、幫助の必要とするはマット上に於ても跳箱上に於ても着地の際の幫助で、助走力と、跳躍力と、廻轉の動作の體勢及速度との統合を完全にするのであるが、不完全なときは、



幫助を必要とするもので、稍もすると廻轉の速度が迅速にすぎ、着地の際體が前方に倒れ危険が伴ふものであつて、幫助者は運動者の着地に先だつて、内側腋下に片臂をさし込み臂を握り安易に着地せしむ。殊に跳箱上にて行ふとき、背部の着け方が踏切に近いときは、着地困難となり、跳箱に腰を打ちつけ反動にて體を跳ねとばされるので、着地に先だち臂（上膊）を握り十分に幫助して安易ならしむるやう。

三、幫助に習熟せるものには、運動者の廻轉動作に先だちて、頭を深く屈けしむるために跳ひ上るや頭部を外方よりかく握つて、頭の前屈を助け背部をマット上、跳箱上につかしむるやう幫助することが大切である。

【練習上の注意】

1. 助走は跳箱の高きときは速度を強くし、ムシロ上、マット上の場合には、助走と踏切の力とを統合し、前下方への廻轉動作を容易ならしむるため跳力の誘導に努むるやう。
- 跳箱が高くなればなるほど、助走力に速度を加へ踏切も亦強く體を高くとび上り、廻轉動作を容易ならしむるやう
2. 體は終始圓くし、廻轉動作中體を伸ばさぬやう、頭及び脚足も努めて屈け、マット上、跳箱上に必ず最初に頸の後面及背をつけ、踏切るときの氣持は頭を下腹部にあてる氣持にて行ふやう。

- 背は跳箱の大凡中間頃に着けしめ、着地の際跳箱に腰がかゝる程度を限度して行はしむるやう。
3. 轉廻中に於ける臂は努めて自由にするのがよいのであるが、氣力の薄弱のために手を使ふものに對しては、決して無理に拘束せぬやう。轉廻の氣分を眞に味はしめ、動作を體驗せしむるためには、臂を組み行はしむることが最もよいのである。
  4. 轉廻動作の速度は、常に助走及踏切の強さと統合して行ひ背を打たぬやうに努め、指導の階程をとつて指導するやう。

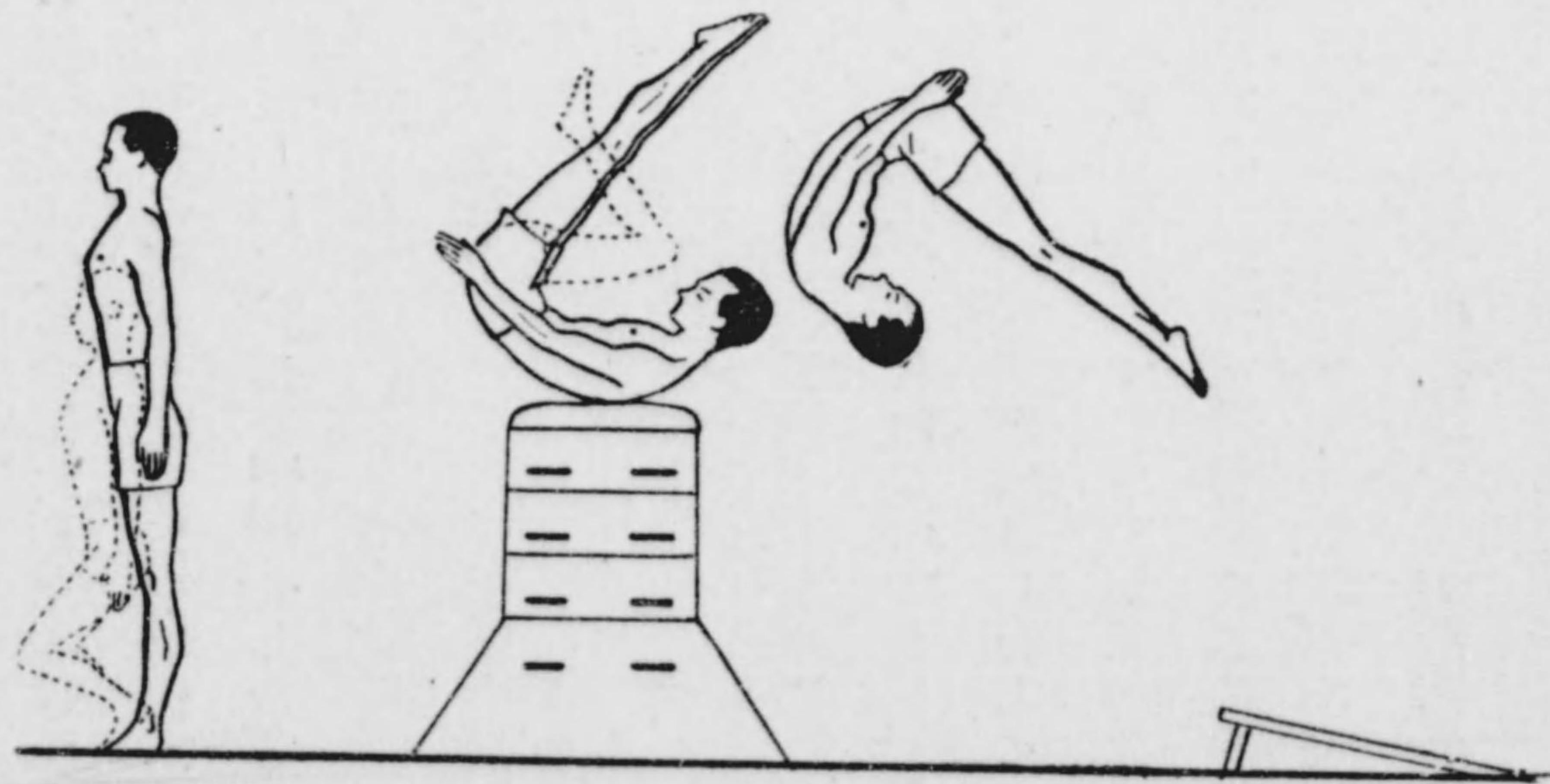
【進歩に伴ふ指導の段階】

- 一、此運動の進歩階程はいふまでもなく臂及背部支持轉廻運動を十分修練し、習熟せるものに行ふのであつて、練習の課程を進めつゝある間に、自らはるるやうにせねばならぬものである。最も意を注ぐところは、マット上及跳箱上の動作に馴れるに従ひ、動作の廻轉力を増さしむることであるが、この動作はマット上の場合と跳箱上の場合によつて、高さを異にするので用具の高さによつて、踏切を加減し、圓滑なる動作を行ふやうになるものである。従つて練習に於ける状態を見極めて後に、各個人的に上肢を使ふことを止めしめ、指導過程を進むるやう。
- 二、地床上に於ては、動作の廻轉力が増大するにつれ、殆んど上肢を使せずに行ふことが出來得るもので、最後の姿勢も、動作の慣性に誘導され、直立の姿勢となることが容易となるものである。

従つて動作は背部のみを用具上に支持して、動作を行ふのであるから、漸次背部の支持もかろく觸れるの程度にて輕快に行はしめ、最後の姿勢は、直立位を容易にとるまでの指導が大切である。

三、跳箱上にて行ふときは、臂支持前轉運動を十分行ひ、習熟するにつれ上肢の支持を少くし、この働きを使用せず動作の速力を増加し、踏切も強く、跳び上ることを指導し、進程を進むるやう。跳箱の高さを増すに従ひ、跳上るために踏切の力を強くして行ひ、更に進んでは背部の支持を極めて少なくし、轉廻動作を輕快圓滑にし、しかも容易に行はしむるやう。用具の高さが、高くなればなるに従ひ、轉廻運動としての修練價值よりは、跳躍運動としての効果の大なるものである。

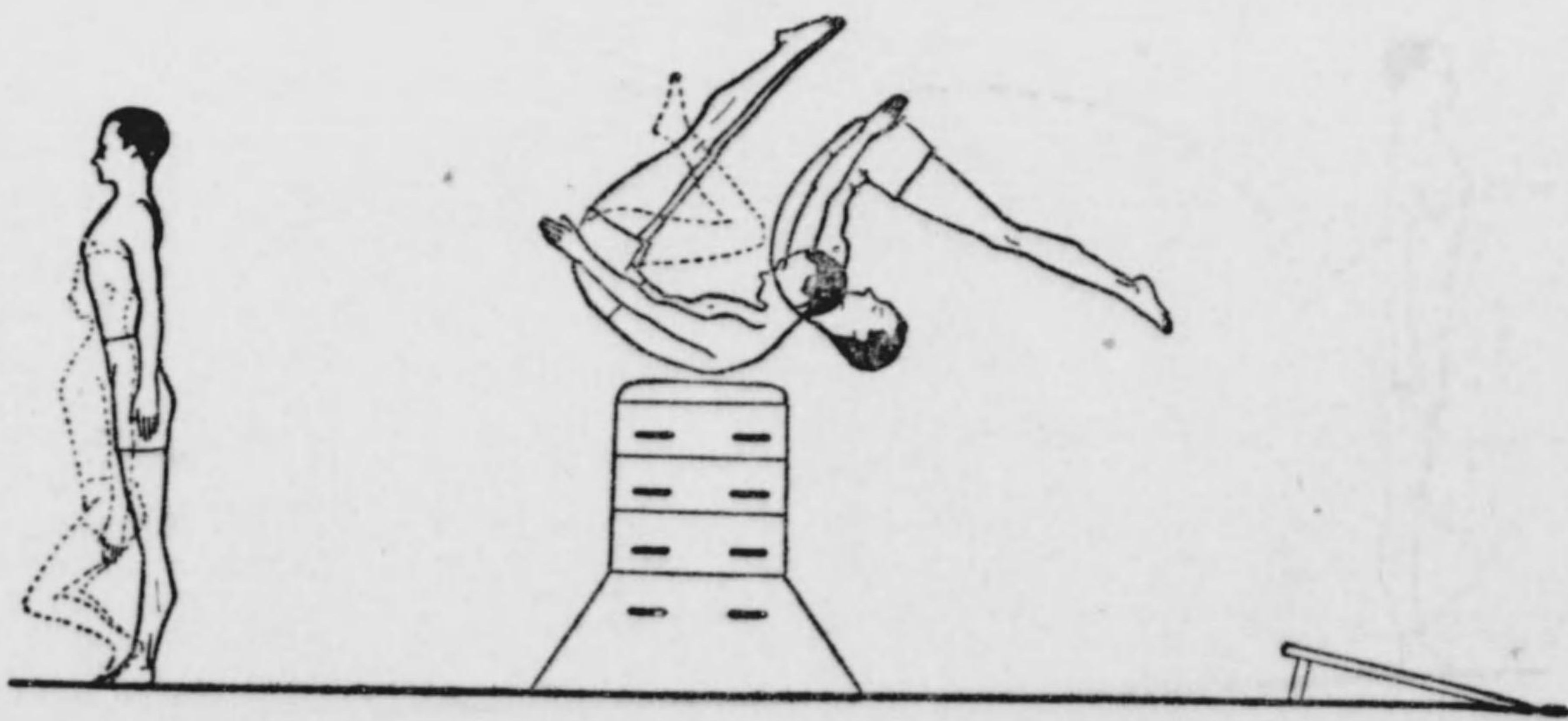
四、『空中前轉運動』(空轉)の極めて自然的な然かも合理的な指導は、この指導過程の進展方向であつて、跳箱上に背部



の支持を簡易にして行ふやうになれば、自ら空中前轉運動は行はしむることが出來得るのである。この運動の指導の要點は、跳箱上の背部支持前轉運動を漸進主義に相當高くして練習を行ひ、努めて背部の支持を少くするやうに跳上る力を用具と對照して指導したる後、急速的に跳箱を低く下げて行はしむるときは前運動と同様な助走力と跳躍力を習慣的に現すもので、この運動に對する慣性の氣分をとらへ行はしむるときは、自ら空中轉廻運動を簡單に行ふことが出來得るものである。氣力の旺盛な運動に興味を持つものには、空中前轉運動の指導は極めて容易であるが、この指導過程をとつて行はしむときは普遍的に最も簡易に、かつ極めて自然的に行はれるものである。

(C) 跳上臂及背部支持前轉 (水平跳前轉)

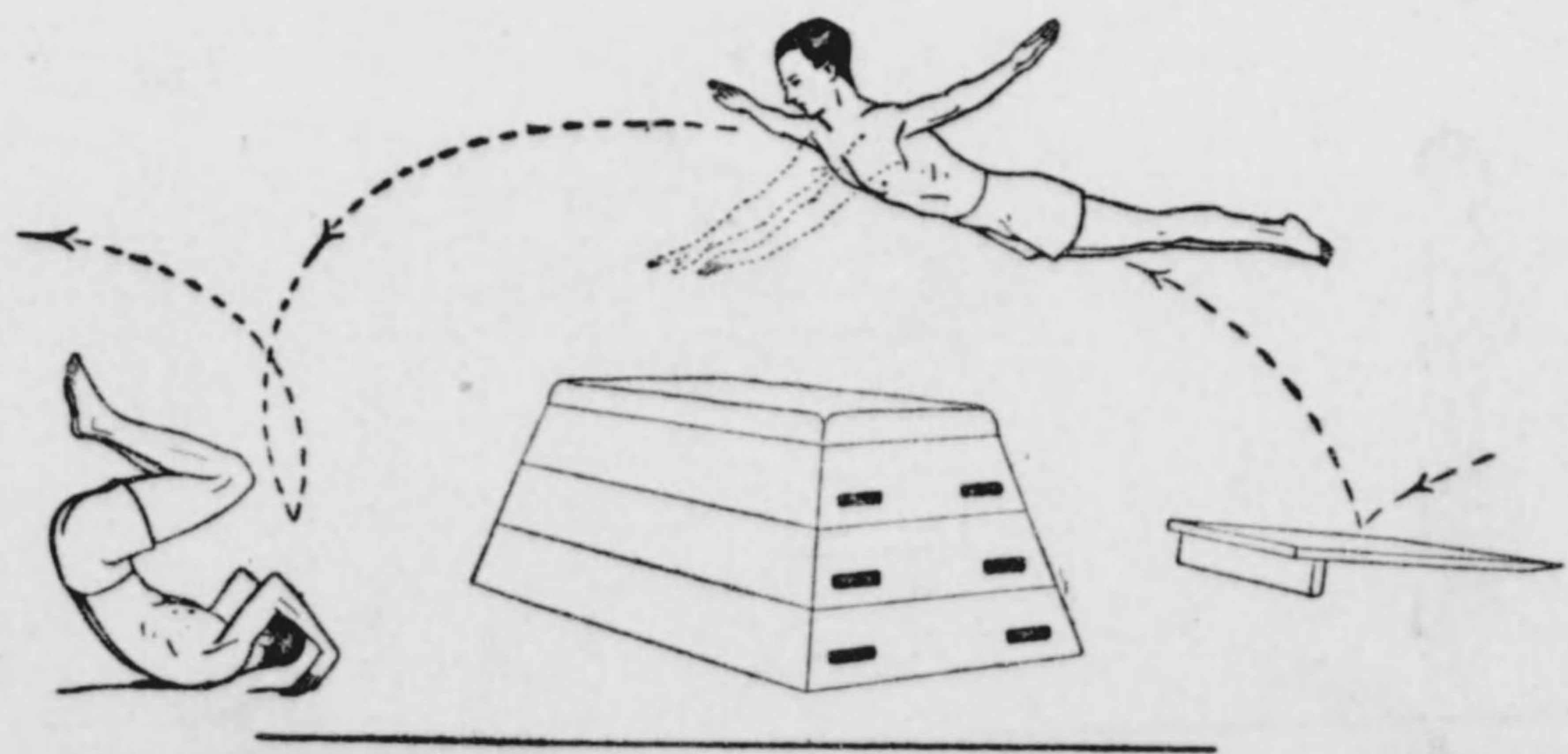
助走……(マツト上) 跳箱 相互補助



跳上臂及背部支持前轉運動は、前轉運動の一種目として便宜上見たのであるが、これと同一精神のもとに考察を遂げらるべきものは『跳下臂及背部支持前轉運動』である。然しながら、跳躍運動として、單獨に獨立したる跳下運動もあるのではあるが、新要目に於ては、體操として採擇された種目は跳上下、斜跳、垂直跳等の運動で、此等の運動には前轉運動を連続して行ひ、跳下臂及背部支持前轉の性能を發揮せしむることは運動結合の意味から見て最も價値の多いことである。

【要領】

- 一、臂及背部支持前轉運動と關係的に行ふのではあるが、マット、跳箱（縦）に向つて一定の距離を助走し、兩脚踏切をなし、體を起し體勢を整ひ高くとび上る。
- 二、跳上りたる體は、マット、跳箱上に先づ兩手をつき、臂のかるき彈力を利用して直に前轉動作に移る。
- 三、跳上るや脚を十分伸ばし、體は正常位を保ち上肢は斜上方



又は側方、上方に振りあげる。

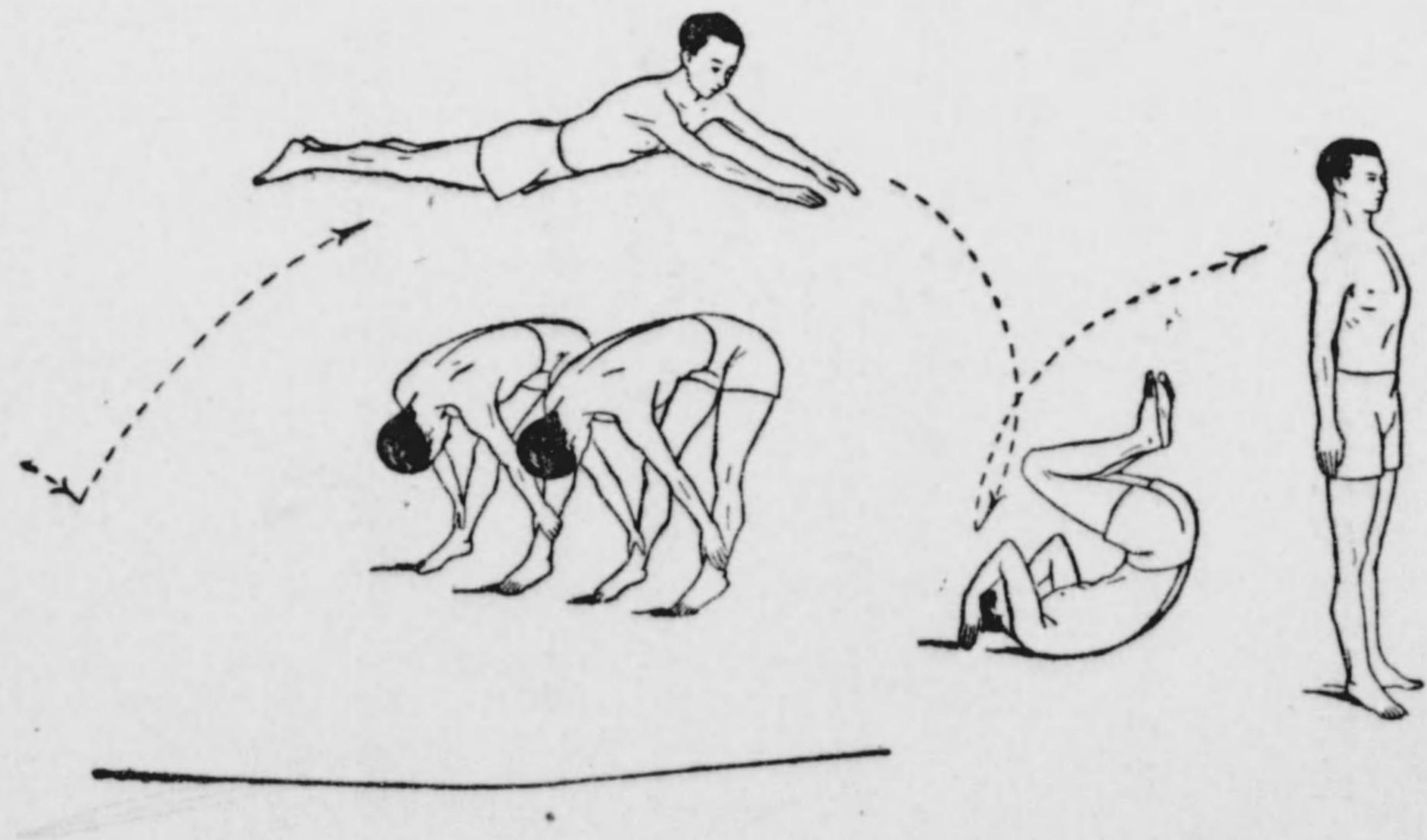
着地は前轉動作終るや慣性をよく利用し直立位となる。

【練習上の注意】

1. この運動は殆んど幫助することが困難であるから、この運動練習以前に於ける徹底せる指導をなし、練習効果をあげしむることが緊要である。従つてこの運動を行ふことによつて果斷、勇氣、自信、不屈不撓の精神等を養ふことが出来る。この運動は、敢行の精神にて遂行せしむることにつとめ、途中にて遲滯するときは障害を招ぐもので必ず動作を遂行せしむるやう。
2. 助走は遠きに失することなきやう。反つて短かきことが正しく踏切りを行ふことが出来るもので跳上りも容易で、しかも高さも相當高くあがるものが出来得るものである。踏切は落着きて正しく強く踏み切り跳上る高さを増すやう努むる。
3. 跳上りたる體は、着地の體勢をまつて、兩手はマット上、跳箱上に着くやう。兩手は着地に先だちて着き、決して遠くにつく氣持にならぬやう。着地に際しての上肢の各關節は、十分緩衝的に働かせ順次臂及び背部をつき、體の廻轉するに従つて足が着くやう。

【進歩に伴ふ指導の段階】

- 一、初歩のものは、マット上にて前述の臂及背部支持轉廻動作を練習し、習熟するにつれ踏切を少し前方に移し、相手方を臂立伏臥。膝立伏臥の姿勢をとらしめ、踏切板を（踏切線後方に移す）少しく後方に移し行はしむ。『水平跳前轉』
- 順次習熟し、發達するに従ひ、腰掛、（横）。跳箱（横）にて行はしめ、自然的に跳上の高さを増大せしむることに工夫し、着地もつとめて輕快にするやう指導する。
- 二、運動に習熟し、廻轉動作が進歩發達するに従ひ、更に高さを増すことに努め、相互ひに二人ならびて、開脚直立姿勢をとり體及頭を前屈し、踏切の少し手前に立ちこれを跳び越さしむ。
- 更に習熟するにつれ跳箱の高さを逐次増し、高く跳び上らしむることに努め、更に習熟するにつれ見易き紐、繩



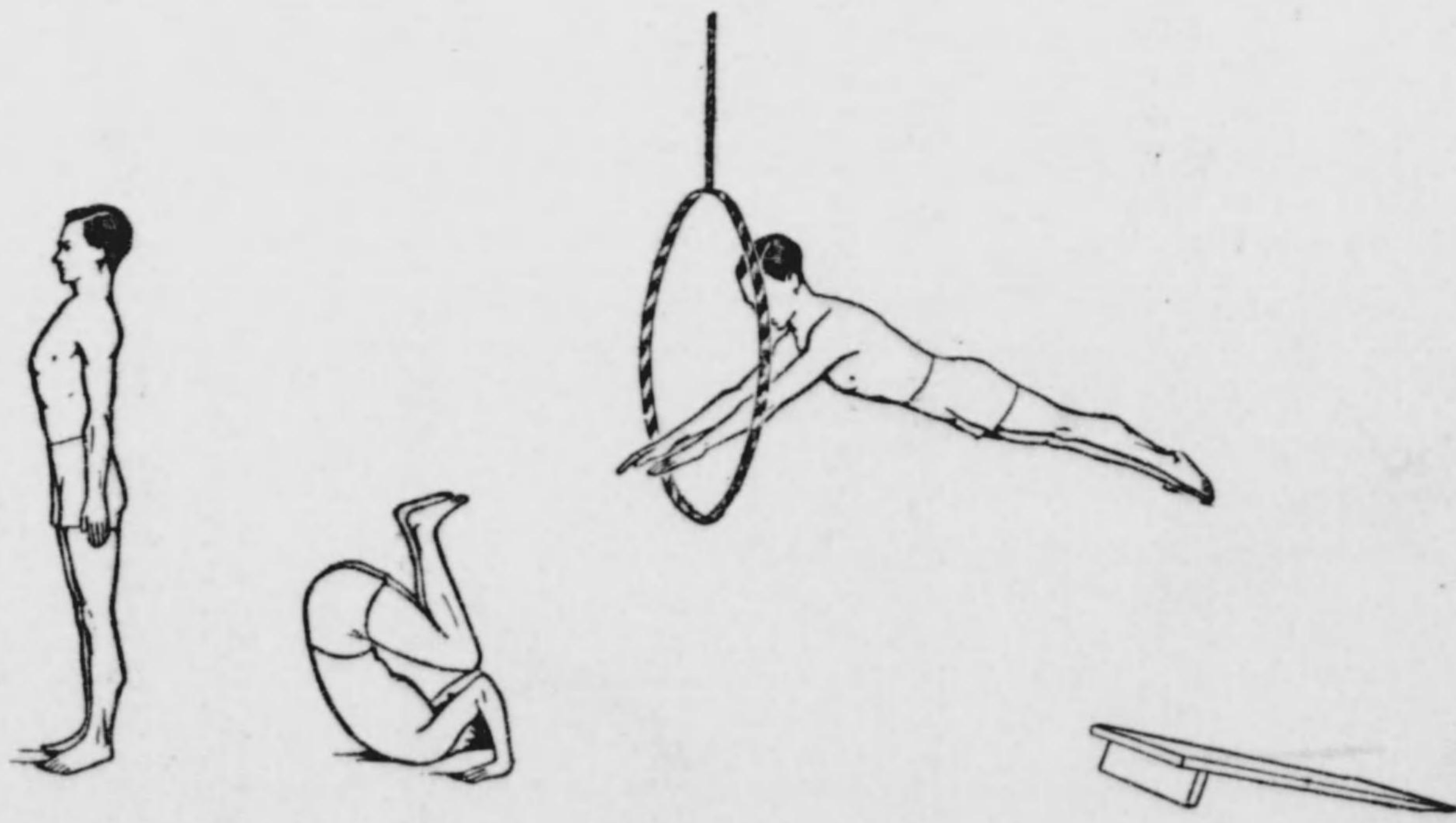
等を跳び越さしめ、跳上りの度を増進せしむるやう。

- 三、跳箱上に着地せしむるためには、踏切線、踏切板を漸次後方に移し前と同様なる方法にて行ひ、着地も跳箱上にて輕快に行はしむるやう。

- 四、跳箱に依つて高く跳び上り幅を廣くして行ふためには踏切と着地の跳箱、マットとの距離を遠くして行ふのであるが、轉廻動作の輕快味と、跳上る力の大小とを考へ順次發達に伴ふて行はしむるやう。

- 五、跳上臂及背部支持前轉運動は、修練が進み發達發展を見るときには、前轉動作は全運動の修練價值とこの運動の組織上から見るときには、前轉運動が副となり、跳上運動（水平跳）が全運動の主體となつて營まるゝものである。

従つて此運動としての前轉運動は、着地法の一つの運動であつて全運動を組織することとなるものであることを





忘れてはならぬ。

六、この運動が相當の修練を積み気分も向上し容易に行ふことを得るときには、運動會とか又は公開の發表會等に於て平素の力量を興味ある方法にて行はしむることが出來得る。次の如き運動も一つの方法として興味を惹起すものである。

(a) 脚間跳抜前轉運動 (Dive Between Legs) 相手の習熟せるものが、臂及頭支持開脚倒立の姿勢を保持しこれを跳び越さしめ前方轉廻をする。

一組の人数は五六人の程度として連続的に行ひ倒立者を交替をする。

(b) 輪跳抜前轉運動 (Though a Hoop) 輪を床面より約二呎又三呎とし上達せるものは五呎一六呎位に保ち走り來りて跳抜く興味を多くするためには輪に色紙を張り行ふもよい。

(c) 二輪跳抜前轉運動 (Though two Hoops) 輪を三呎一五呎位離しておき跳抜くのである。

(d) 交互跳越前方轉廻、これも相手の方は跳越轉廻運動後、舉踵屈膝姿勢を少し離れてとり、次のものがこれを跳越前轉運動を行ふ。

### (三) 空中前轉 (空中轉廻)

助走……  
ピートボールト  
地床  
スプリングボールト

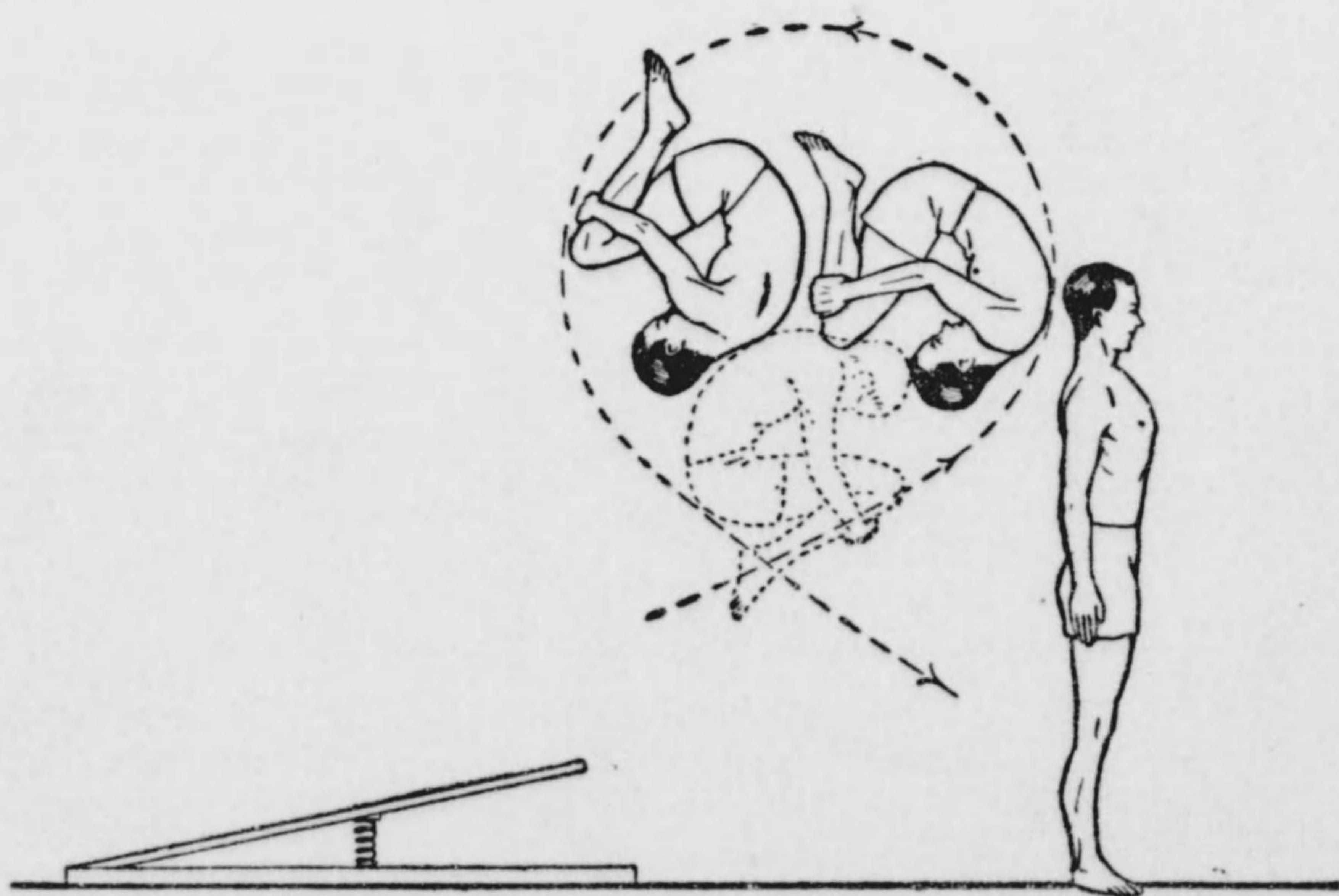
#### 【要領】

一、四五米のところより助走し地床、又はピートボールトの上にて、兩脚踏切りをなしその弾力に乗つて前上方に高く跳び上るや、頭を兩脚につける心持ちにて空中にて前方轉廻をなす。

二、初歩のものには、體が空中にあがるや否や、膝を十分まげ、膝頭を胸廓につとめて着けるやうにし、一方頭、を前下方にまげ體を圓くする。

跳び上る力が大となり、轉廻に馴れ動作に自信と自覺とを得たときには脚は稍伸ばして行ふ。スプリングボールトの踏切になれて行ふときは、體は伸ばし腰を真直にして轉廻動作を行はしむる。

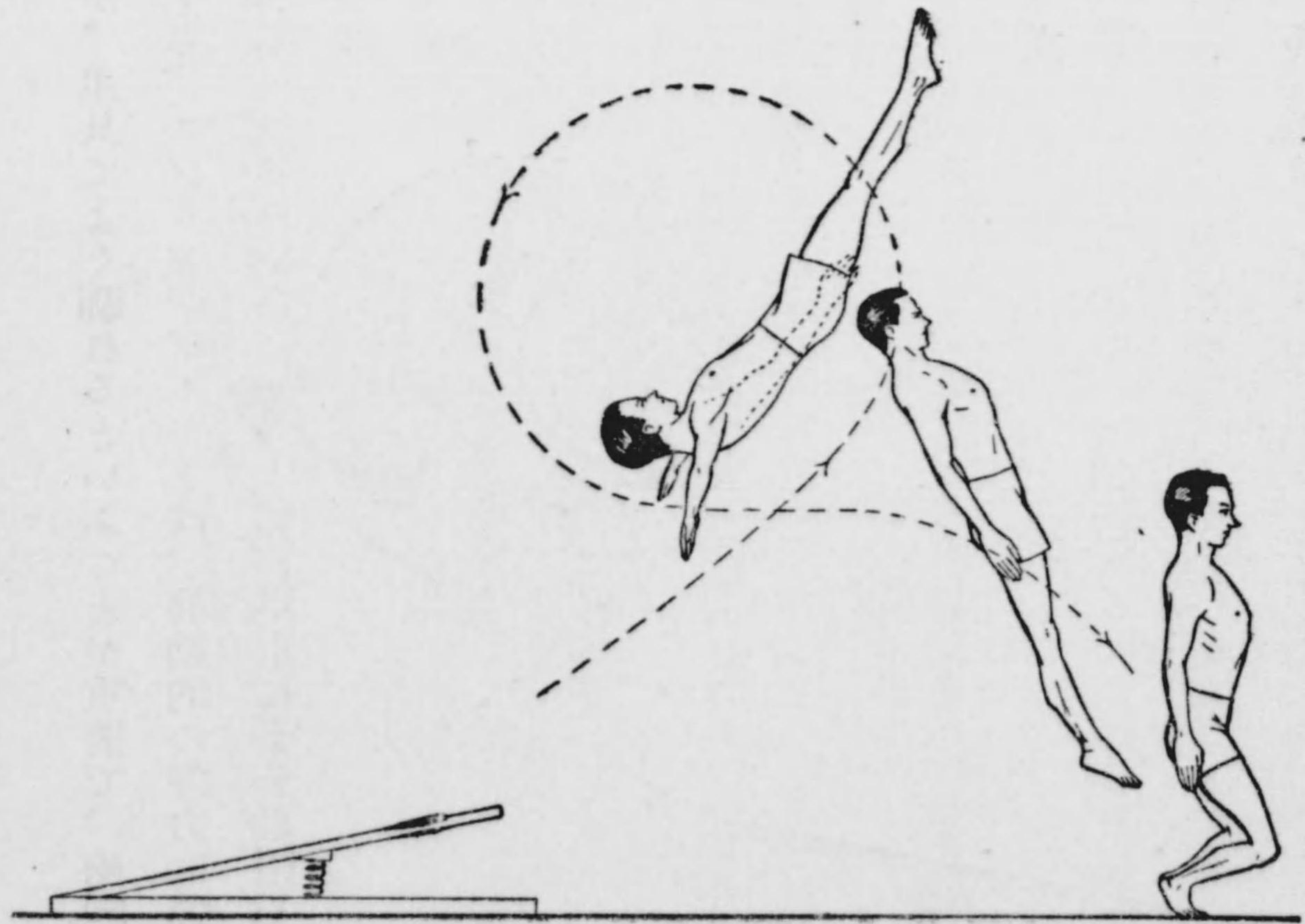
三、着地は正常位のまゝ、舉踵屈膝にて行ひ、直立となる殊に動作が大きくなるときには、彈性を發揮して安易輕快に行ふやう、初歩のものには兩手を支持して半屈膝にて着地することも容易であ



る。

【練習上の注意】

1. 空中轉廻の運動は、勇氣、果斷、自信の精神が動作に先ずるものであるから、努めて運動に對して自信を得さしむるやう。動作を起したるときは、途中にて逡巡することなく敢行的氣分を旺盛にし、積極的に遂行せしむることが大切である。
2. 踏切るや體を高く跳び上ることに努め。着地を急がぬやう。初歩のものには脚を兩手で握り、體を圓くすることに努め廻轉動作を行ひ、着地に先だつて兩手を離して行はしむるやう。
3. スプリングボールにて行ふときは、ボールのスプリングに乗つて跳切り、運動する動



作に習熟することはいふまでもないのであるが、用具によく馴れるといふことが重要で、兩脚踏切を十分會得した後、行ふやう最善の注意をする。スプリングボールは、他動的の彈力に彈擲せられるので比較的容易に高く飛躍することが出來得るのであるから、體が空中に十分飛躍した後、前轉動作を行ふ氣分にて動作を完全を期さねばならぬ。

【發達に伴ふ指導の段階】

- 一、初歩のものに空中轉廻を行ふときは、臂及背部支持前轉運動と相關聯して行ひ、この運動の練習を積み後、空中動作に移るのであるが、先づ跳箱を縦にし、もしくは、相手方を二人もしくは三人位膝立伏臥姿勢の姿勢をとらしめ踏切より少しく離しておき、助走を強くし踏切るや高く跳び上り膝を屈け頭を兩脚の膝につけ臂及背部支持前轉運動を空中廻轉の前程運動として十分修練を積ましむ。
- 二、用具をおきて、空中にて轉廻運動の前方に轉廻することの要領を得たるときは、直接的に行ふことが、極めて容易に行はしむることが出來得るものである。マット、及び丈夫なる帆布綿、(長さ三米—幅二米)を四隅及周圍を幫助者により腰の高さに保ち、地床より低きところにも

四、空中轉廻も容易に行はるるや更に進程を進むるためには、飛躍するや體勢の統制につとめ上肢變化を加へ臂を側方にあげたるまゝ空中にて轉廻し、着地と共臂を下ろし直立位に復するや

張り、これを越さしめて行はしむるやう。

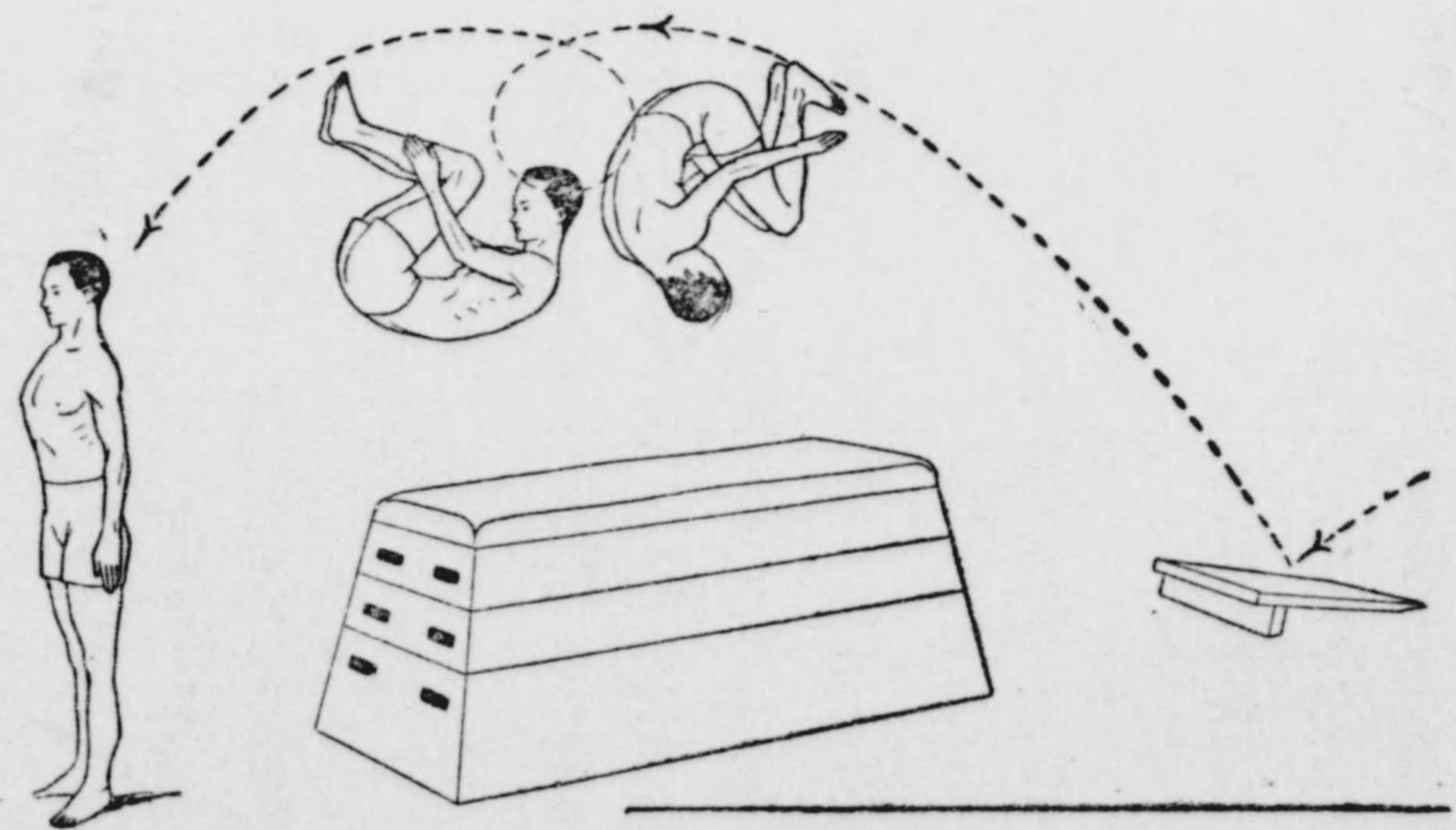
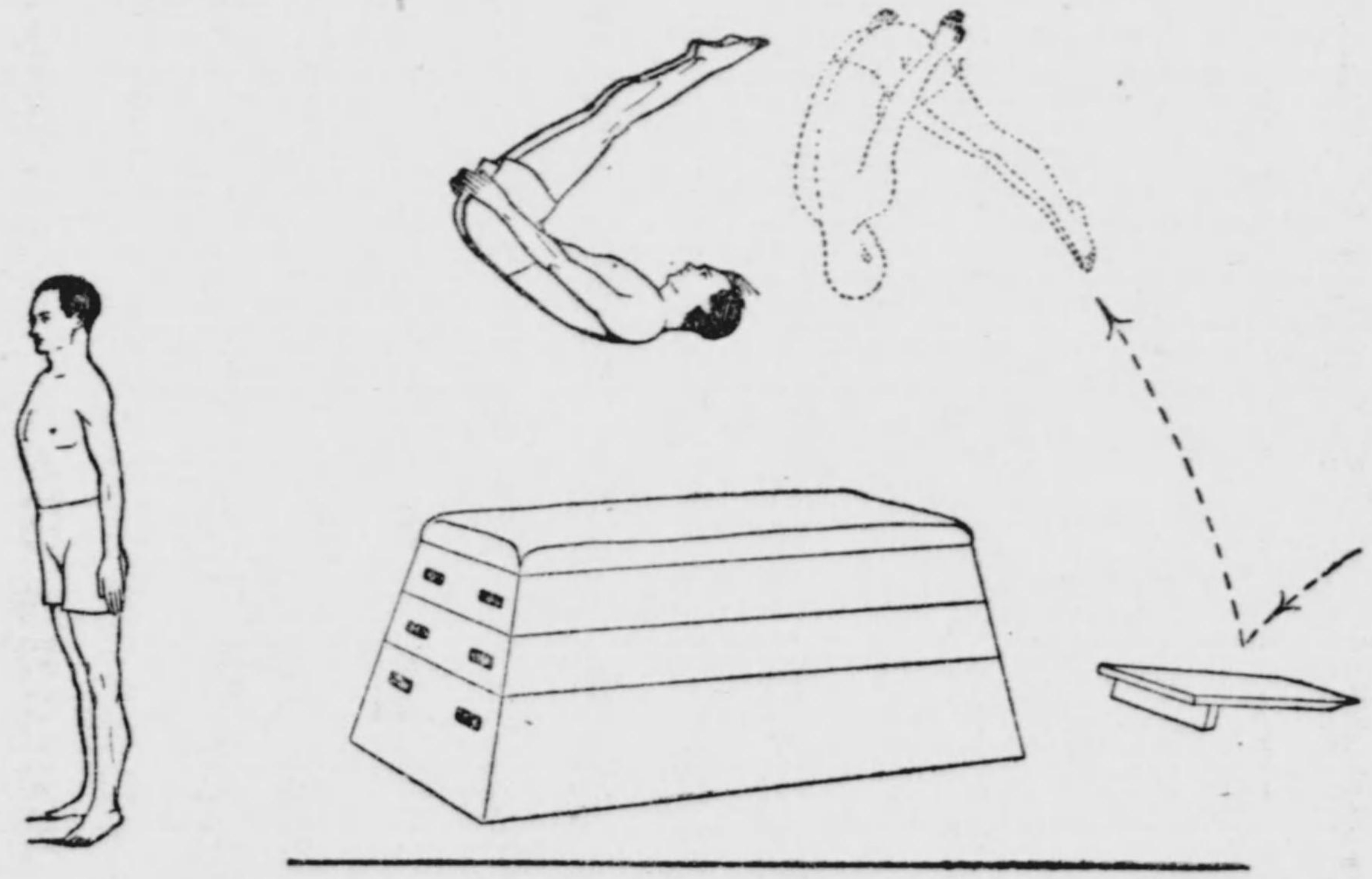
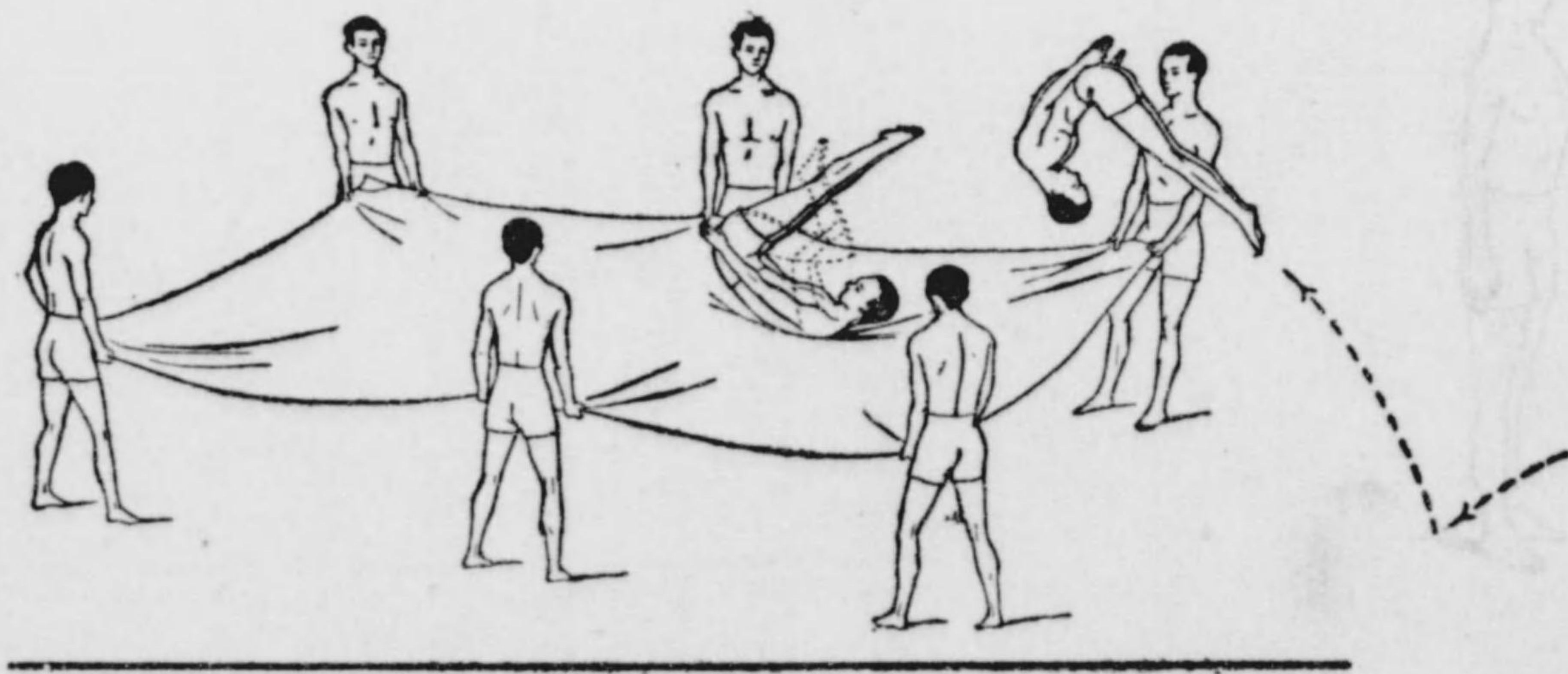
三、動作に習熟するも強く踏切つて高く跳び上ることの出來得ざるものは、主として膽力の乏しき、果斷の精神を缺くものである。漸次指導の過程を進め力量に相當するところに見易き紐を

空中前轉を行ふ。

運動者に助走し來り踏切るや、努めて高く跳び上り前要領にて

二尺位に保つ（六人―八人位）踏切のところより少しく離して

幫助する。



う。

五、空中轉廻指導の過程は、極めて自然的な方法を段階の一方面としてあげたのではあるが、何れもクラスの気分及び指導過程の指導徹底の程度に應じ、種々なる變化を見るものであるから、兒童の心身の發達の事情を考察して行ふやう。

六、指導過程としての一方法に運動を真中にし、一尺位の丈夫なる麻紐を運動者の両手に握り、幫助者二人を左右にし三人同時に走り運動者に轉廻動作を行はしめ、左右の紐を離すことなくこれにて幫助し、相互ひに交替して行ふ方法も考へられる。これは理論上有効な方法であるやうに思はれるけれども實際指導の上からは効果的でない。一人の運動者に一人の幫助者をつけて指導することが第二段の指導となり、第三段に自立して行ふのであるがこの指導に對して自立自營をするまでの指導が困難であることを忘れてならぬ。

### (四) 臂立前轉

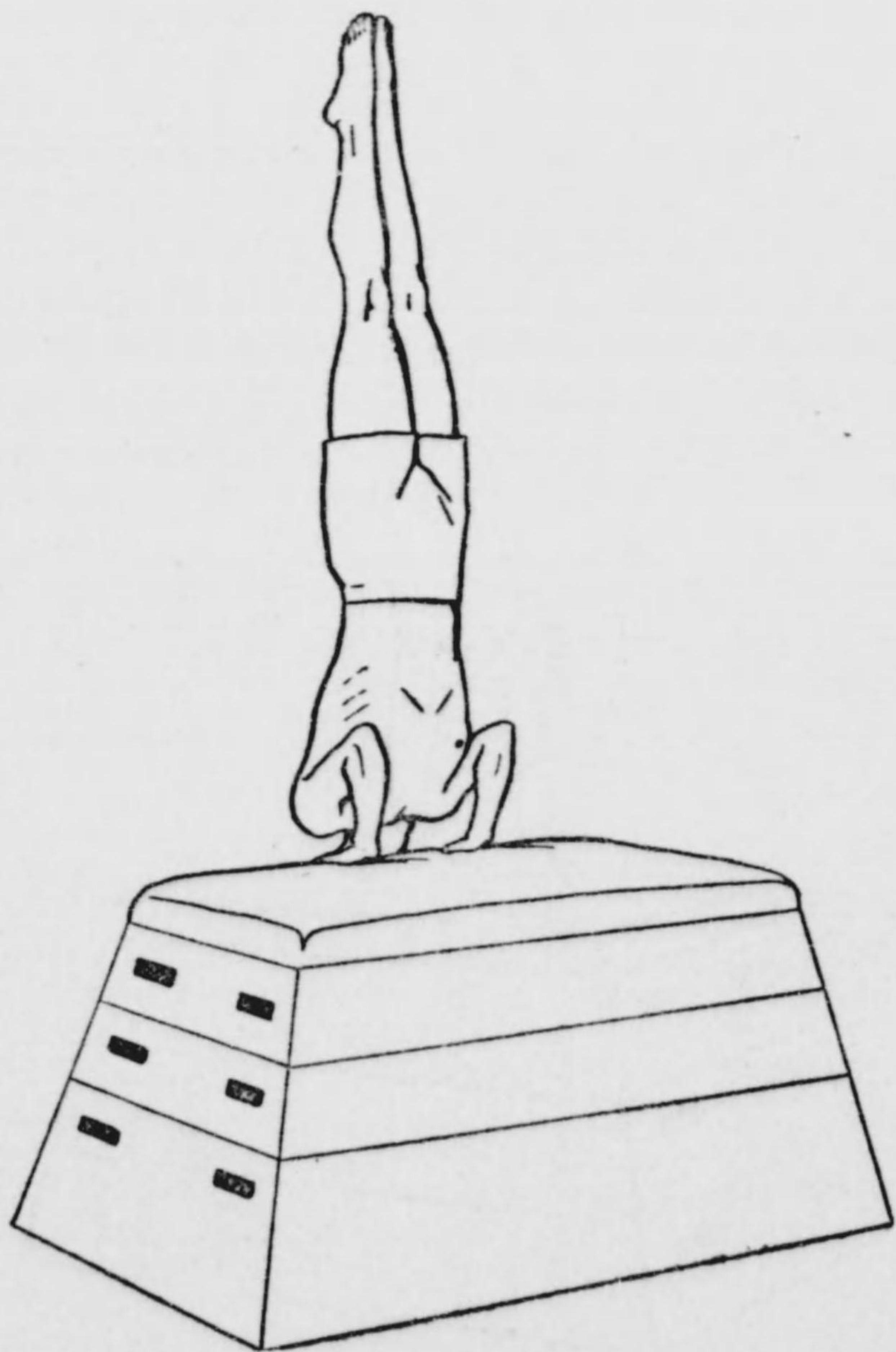
#### (臂立前方轉廻)

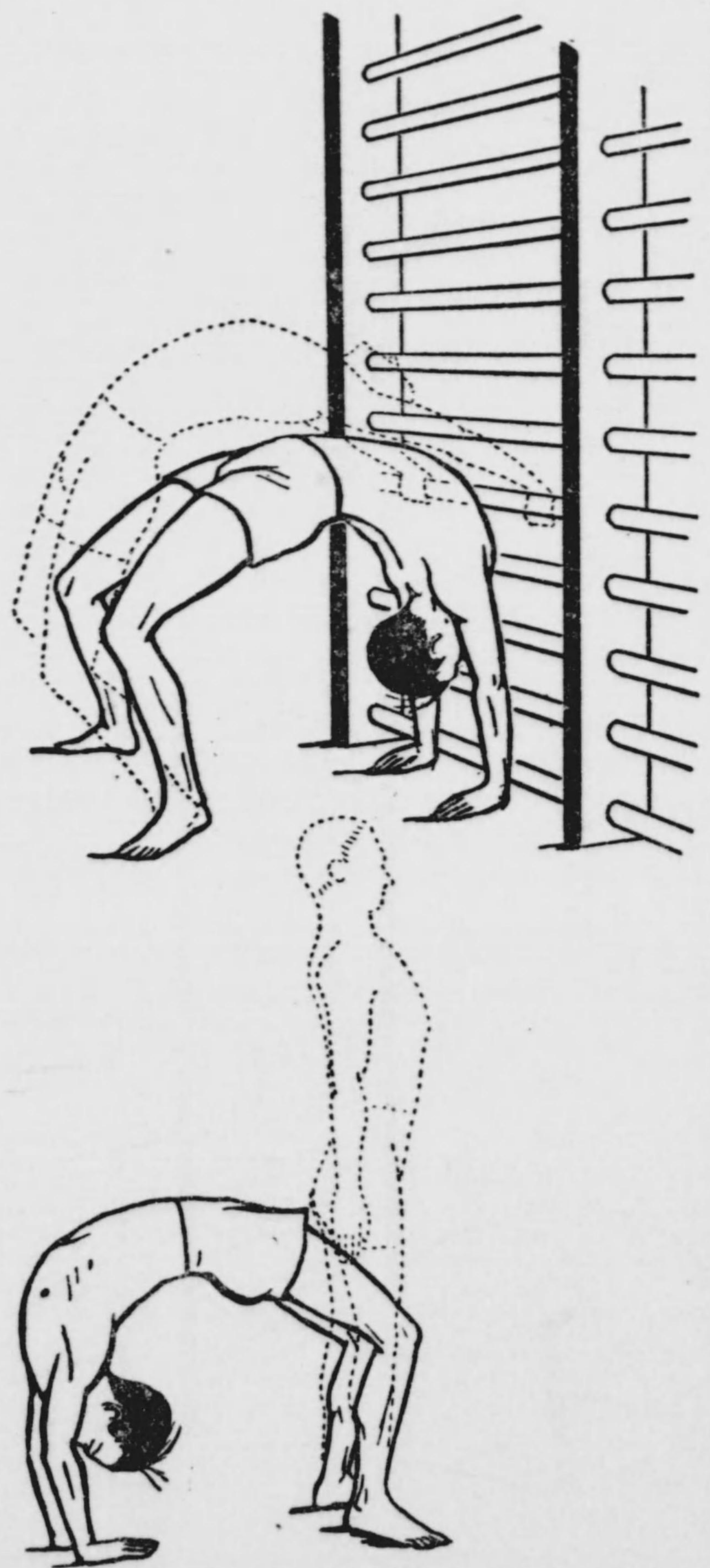
- (A) 臂立……(一) 屈臂臂立前轉……(二) 伸臂臂立前轉……
  - (B) (四) 片臂立……(三) 臂屈伸臂立前轉……
  - (C) (五) 頭支持臂立……(四) 片臂立前轉……
  - (D) (六) 頭支持臂立前轉……(五) 頭支持臂立前轉……
- 地床 上 上 上 上 上 上  
 マット 上 上 上 上 上 上  
 跳箱 上 上 上 上 上 上  
 バック 上 上 上 上 上 上  
 横木 上 上 上 上 上 上  
 鐵棒 上 上 上 上 上 上  
 跳箱 上

臂立前轉運動は、前述の如く倒立運動と極めて密接なる關係を有する運動であつて、運動經過中に倒立運動の性能を多分に表すものである。練習の課程を進むる上に於ては、常に倒立運動能力を發揮せしめ、これが練習を進めつゝ行はねばならぬものである。

地床上、マット上及び用具よつて、種々なる始めの姿勢をとり行ひ、又助歩、助走より行ふ踏切には兩脚、片脚とも行はれ、つとめて下肢の彈性の發條と相まつて地床上、マット上、用具上に兩手を肩幅位に突き、これを支持點とし動作の中心として體を後方に反らしたるまゝ、前方に轉廻するところの運動である。

支持點には頭と體を用具に支持依托して營むことの、行はれる場合と、掌のみを支持して地床、マット上にて行ふときとあ





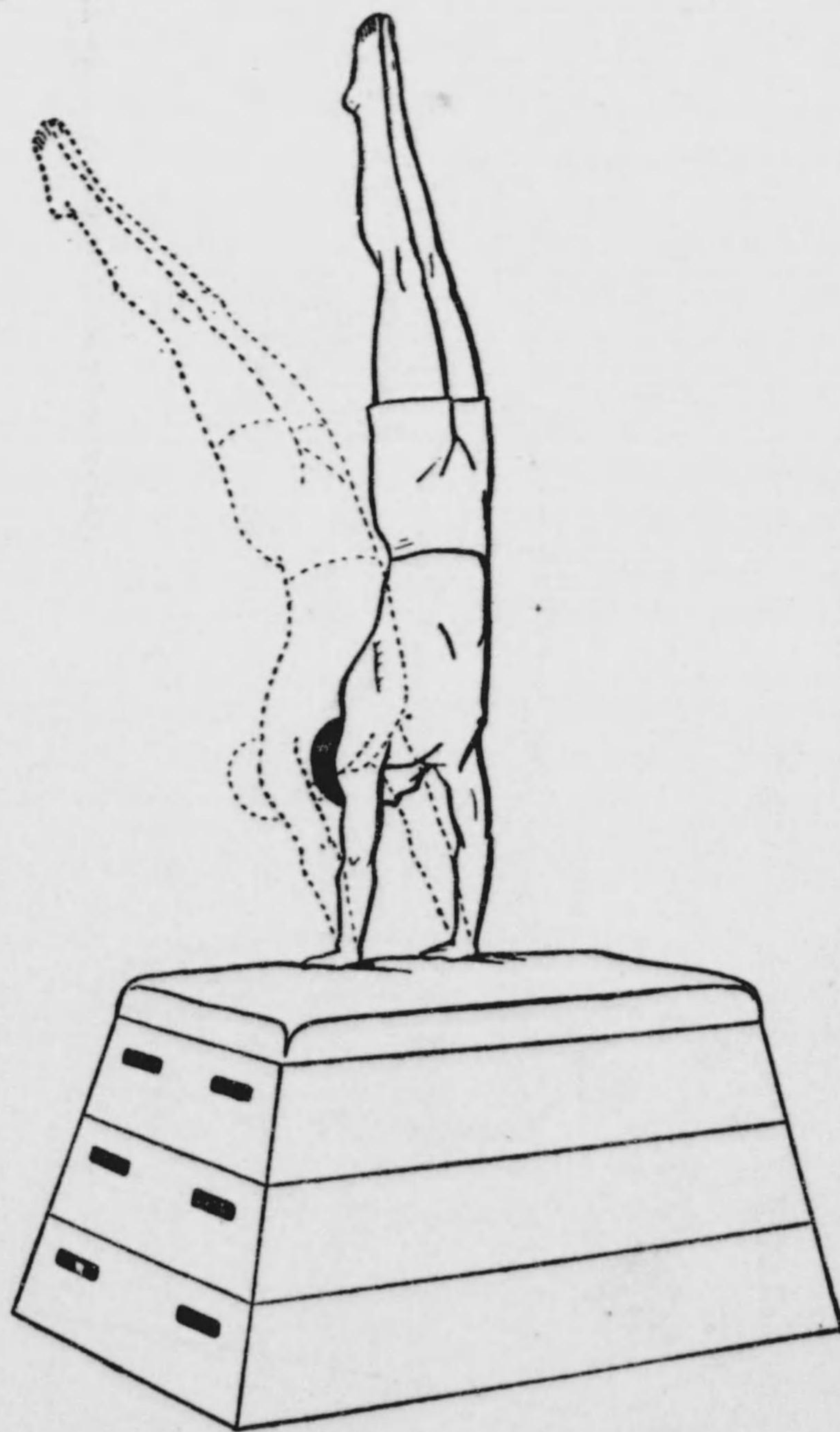
分、即ち頭、掌にあるのである。  
 従つてこの二運動は掌、上肢、頭、背を支持して前方に轉廻するといふことから、同類とし類別し得らるけれども、運動の本質から考ふるときには系統を異にするのである。臂立前轉運動はむしろ倒立運動とその性能を同じうし類を同じうするものである。又體を後方に反し廻轉動作を行ふといふ

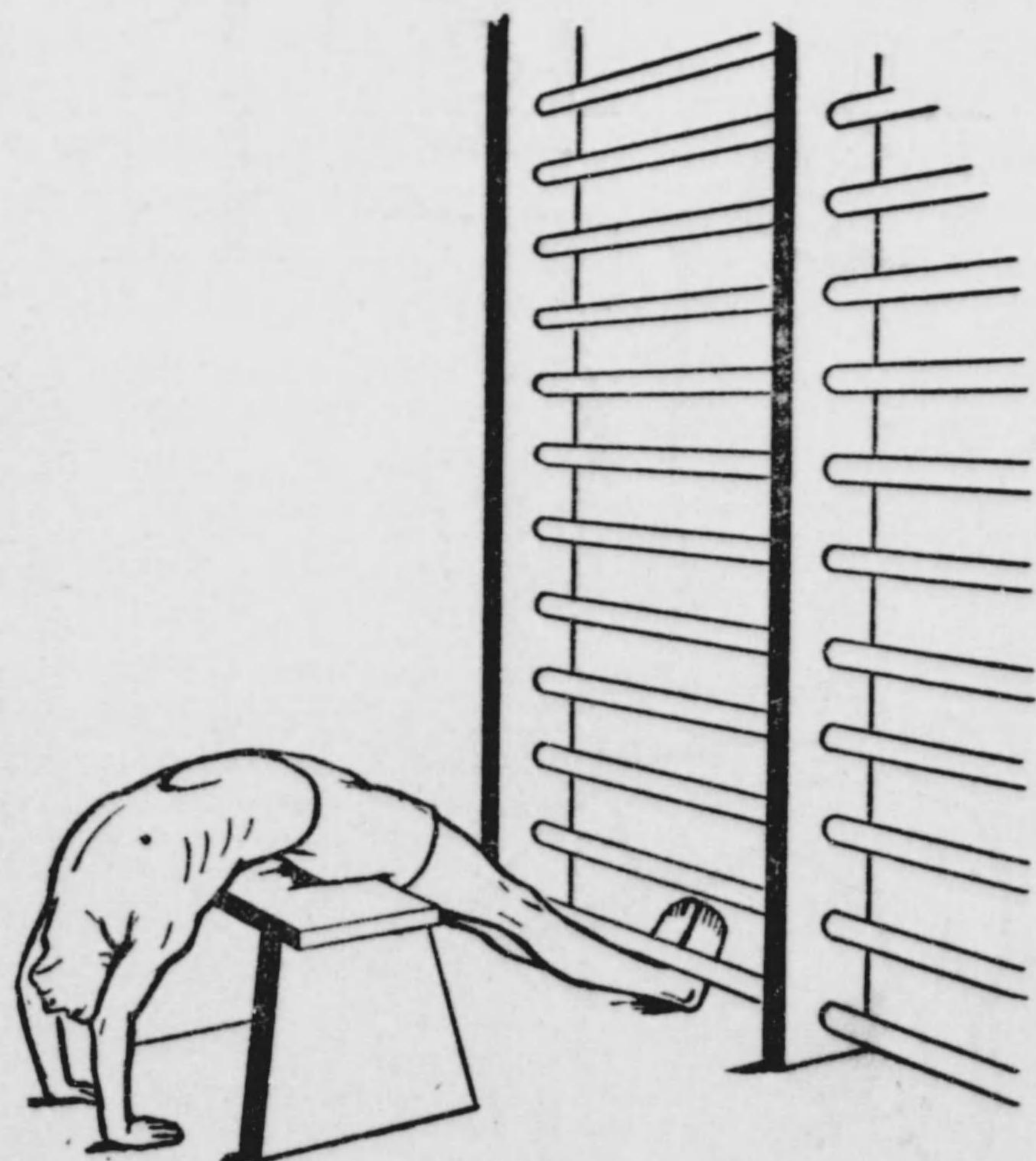
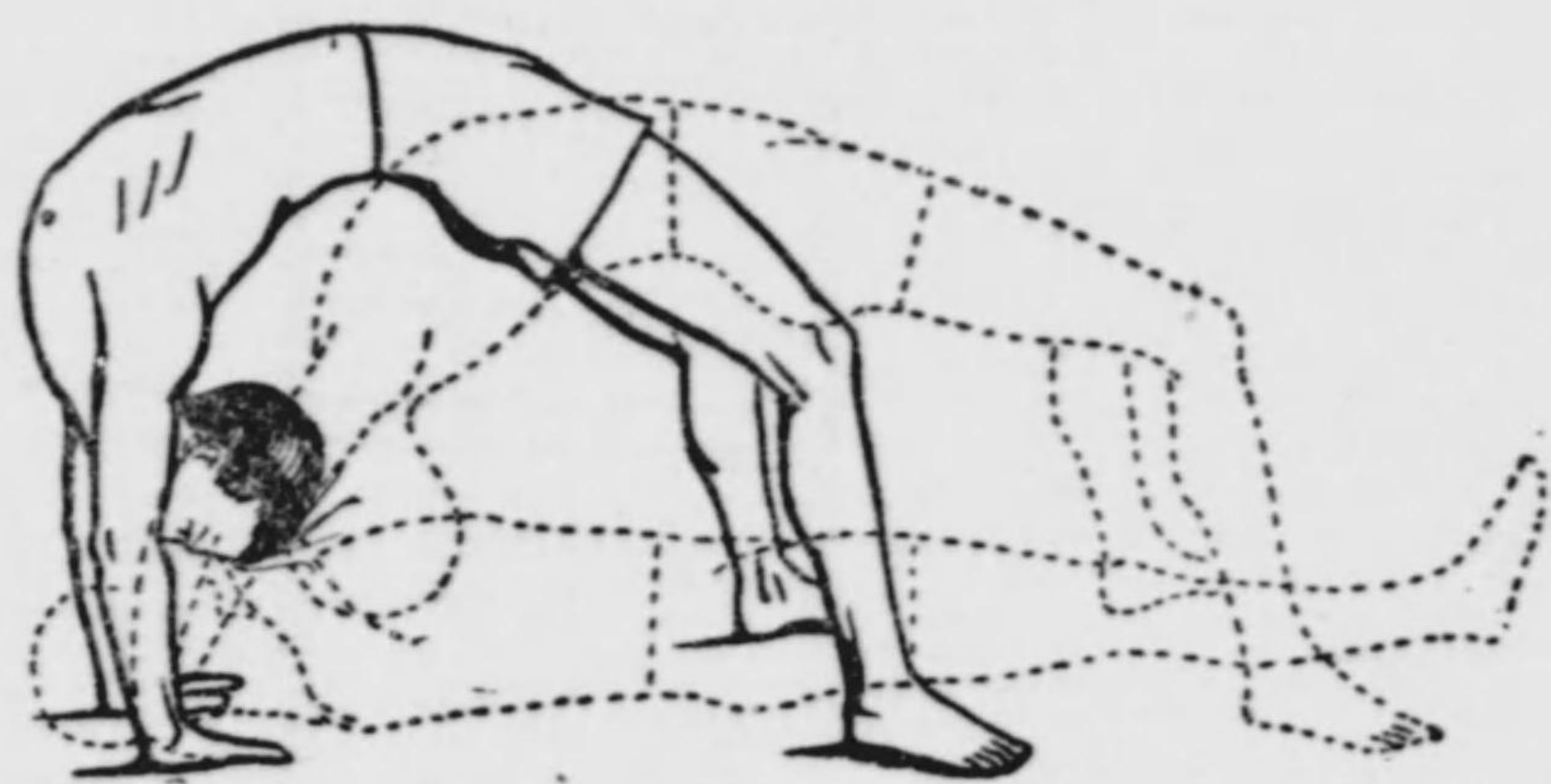
る。用具上に着きたる臂は屈けたるまゝ又は伸ばしたるまゝ行ふ場合と臂を屈げて伸ばして、上肢の屈伸の彈性を誘導して行ふ場合とある。

この運動は前述の前轉運動とはその運動の性能及經過を異にするもので前轉運動は主として體を前屈して行ふのである

が、臂立前轉運動は、體を反らし、又は正常姿勢のまゝ倒立運動の過程をとつて行ふのである。着地も前方轉廻運動は足部が先づ第一に着地するのであるが臂立前轉運動は着地に先だち手が第一にマット上跳箱上に着き轉廻動作を行ひ、次に足部が着地するのである。

又前轉運動は廻轉軸が體を圓くしたる運動動作の中心にあるのであるが臂立前轉運動は支持した部





ことの重要な點から考ふるときは後方轉廻と同一系統にあるものとして考ふることが出来るのである。

臂立前轉と、臂立後轉の運動とは、共に體を後方に反らすことの練習を、特に必要とするところの

運動で體後屈運動、上肢下肢支持體後屈の運動は、これらの運動を指導する上に準備運動となり、身體の豫備的訓練として必要缺くべからざる運動である。従つて體を後方に反屈するといふことは、努めて運動を自覺せしめ練習が積むに従ひ、無意識的に行はるるの程度にまで進まねばならぬ。

### (A) 屈臂臂立前轉

片脚踏切 脚踏切 脚踏切  
助 兩脚踏切 脚踏切  
走步 走步 走步  
地床 地床 地床  
マツト 跳箱 跳箱  
上上上 上上上 上上上  
低鐵棒 上上上

屈臂の臂立前轉運動は、比較的容易に指導することの出来る運動で、屈臂して體を保持する力の不足なものは、屈臂した手幅をせまくし、十分屈げ、肘の部分を胸の部分にあて、體を支へ保つことが出来るために、上肢の比較的薄弱な兒童生徒に行ふことが容易に出来る。

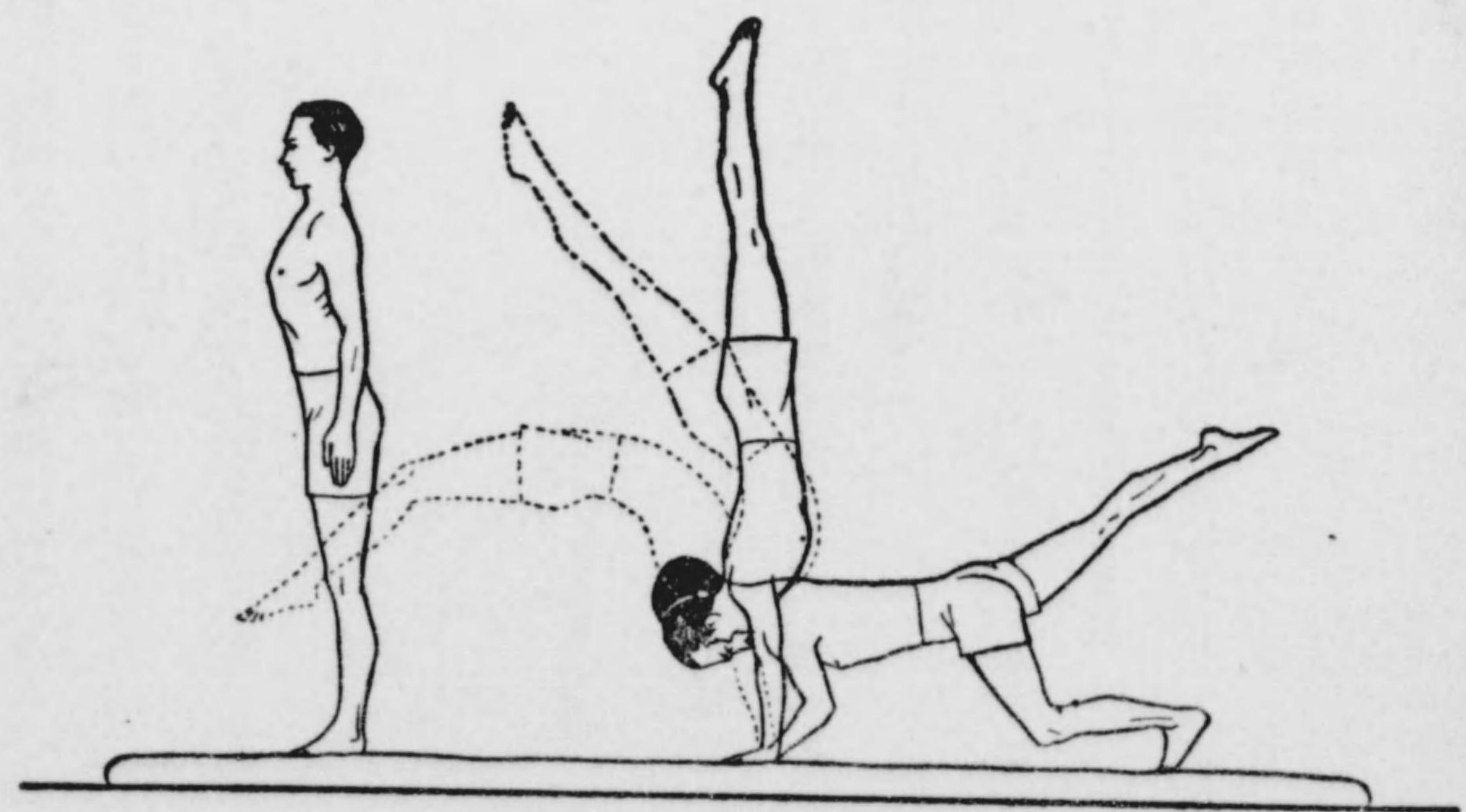
尙體を後方に反らす事も、比較的自然に行はれ易いため、練習の課程を進むることが容易に行ふことが出来るのである。

殊に地床上、マツト上、跳箱上、横木、低鐵棒上にて種々なる方法にて行ふことが出来るため極めて自然的に指導過程を進むることが出来る簡易な練習が行はれるのである。

【要領】

一、地床上、マット上にて行ふときは、少しく前方に助歩又はポップをなし一步片脚を前に出し踏切り両手をかくく屈げて着くや否や軽き下肢の弾性を利用し、體を上方に彈擲し倒立の體勢をとるや垂直の位置を通過して體を十分反らしたるまゝ適當なる時機見計つて、下肢のふれ(反動)と共調し、上肢を突き放し直立となる。

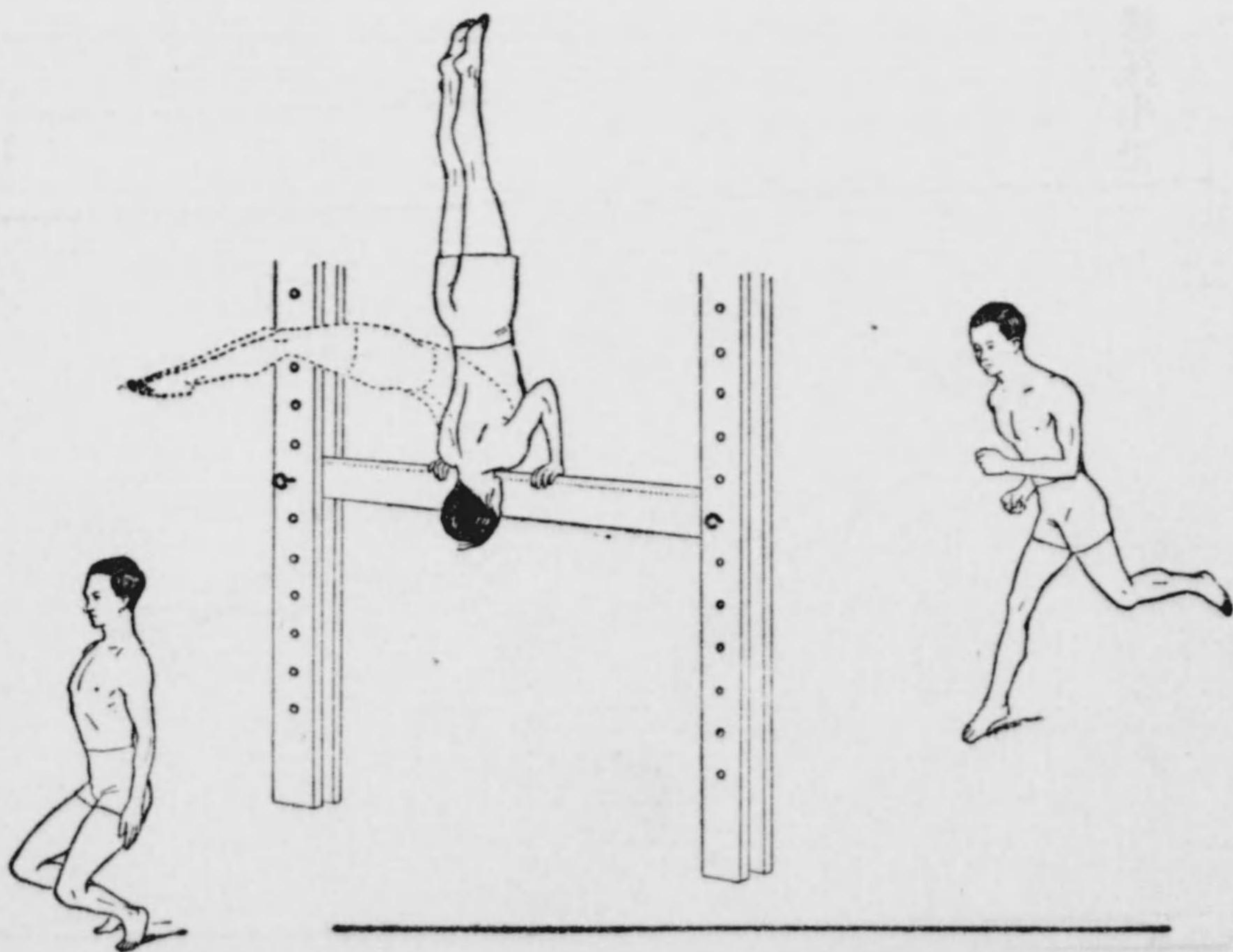
二、跳箱、横木、低鐵棒にてふ、片脚前出屈膝伏臥或は伏臥姿勢より行ふときは、片脚を先づ振りあげついで兩脚をあげ揃へ、直立より行ふときは兩脚を同時に彈きあげ、助走より行ふときは片脚踏切もしくは兩脚にて踏切るや兩手を屈げ用具に着くや脚の誘導によつて體をあげ、頭を前下方に突き込み倒立の體勢をとるや體の廻轉をまぢ前斜下方向に移動する適當なる時を見計つて臂をまげたるまゝ(又は臂を少しく伸ばし)轉廻着地して舉踵半屈膝又は開脚の姿勢となつて後、直立となる。



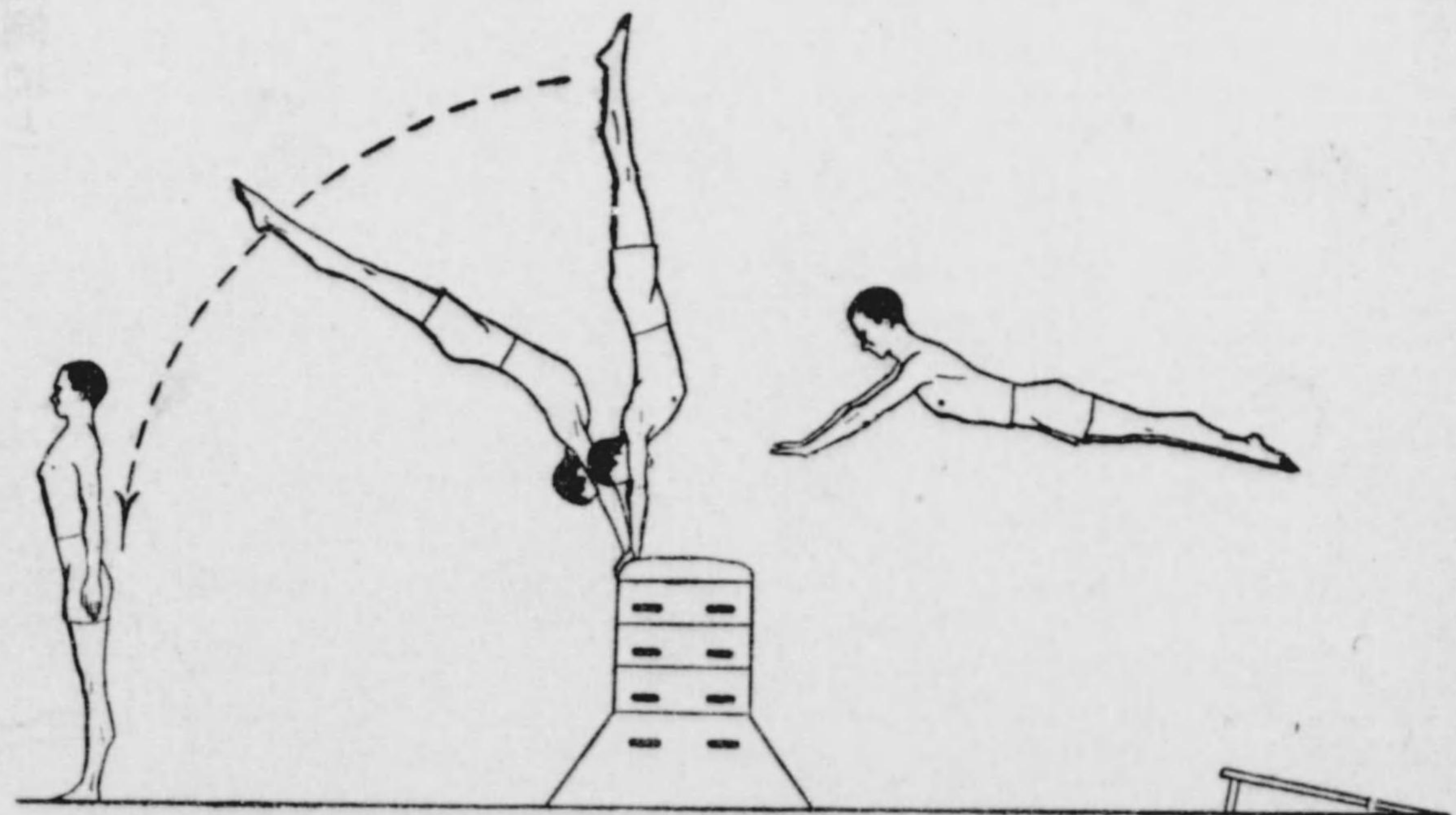
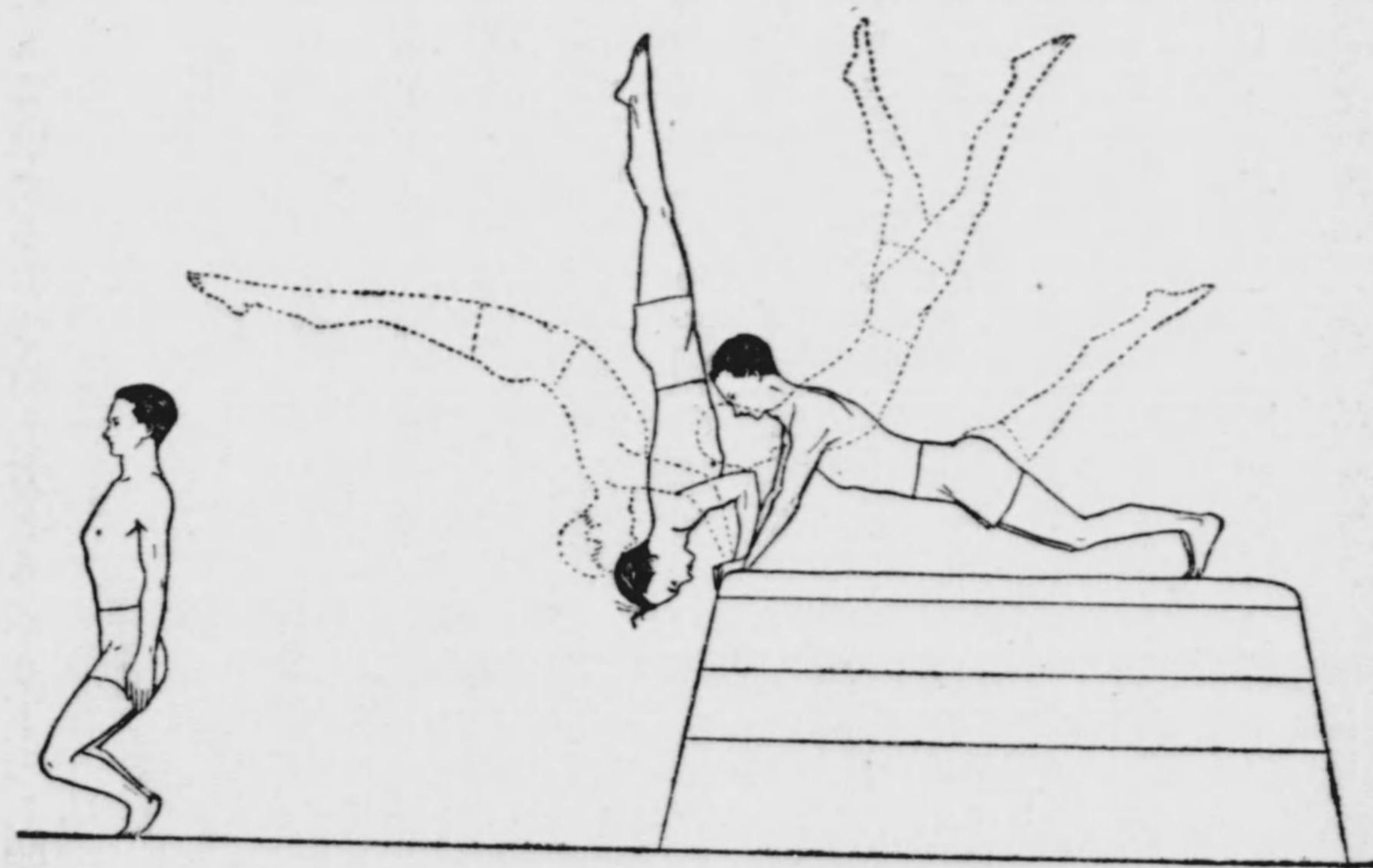
三、着地のときの四肢は前上方よりかろくふり下ろし體側にとる。

四、跳箱上にて行ふときは(A)縦にしたる跳箱に跳び乗りて後、先端に片脚前出臂立伏臥の姿勢をとり臂を十分屈げて頭を跳箱の上縁より深く突き込み臂を少しくしめ、片脚を振りあげ次いで片脚をふりあげ兩脚を揃へて臂立倒立の體勢となるや體の反らして轉廻動作を行ひ足部より半屈膝にて着地し兩手はつとめておそく離して臂立姿勢となる。屈げたる臂は終始そのまゝを保ち突き離すことなく前下方に下ろし體側にとる。

(B) 跳箱を横にして行ふとき、跳箱を低くし、その場所より行ふときと、稍跳箱



を高くして助走より行ふ場合とあるが、片脚踏切、又は兩脚踏切にて踏切るや兩手を跳箱の先端に着きを臂十分屈げ、頭を突き込み弾性の發條を軽くし、臂支持倒立の體勢をとり體を反らし足の部より着地し兩手は努めておそく離し學



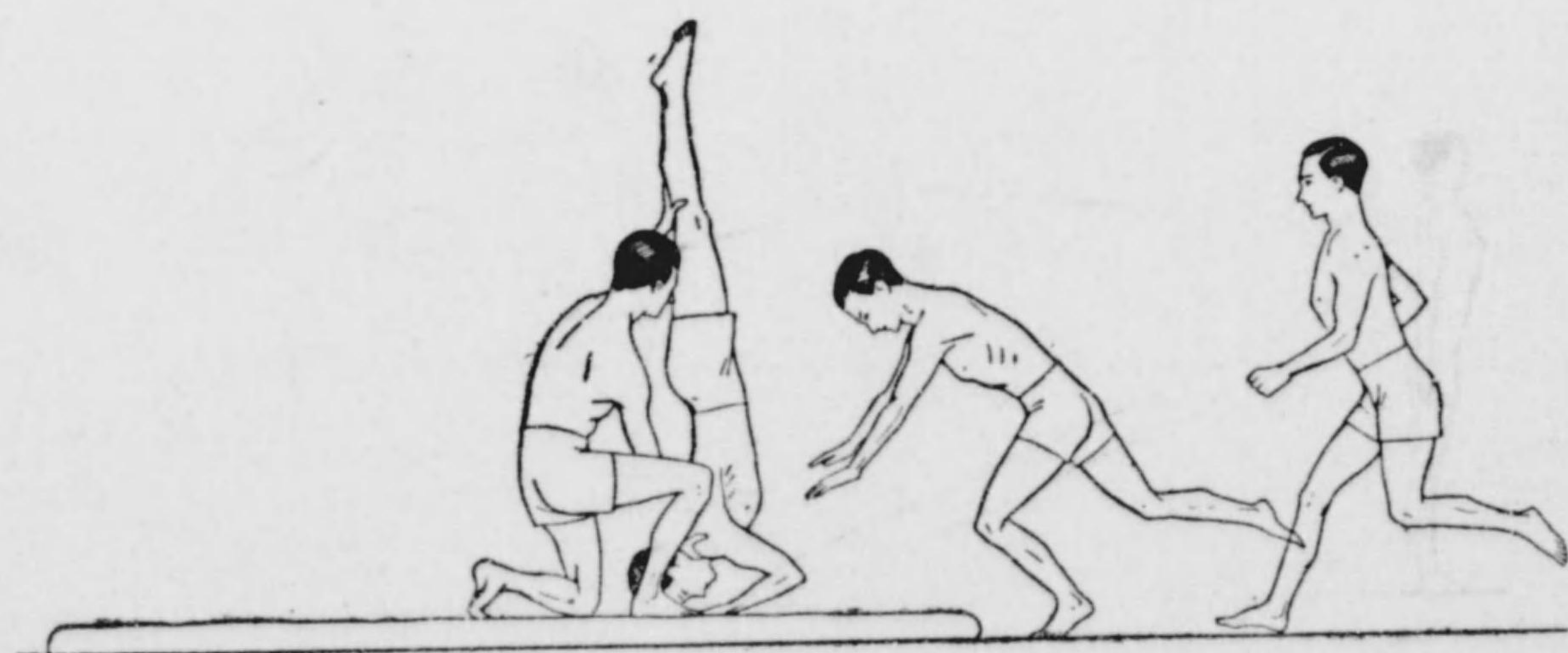
踵半屈膝の姿勢にて着地する臂は前上方よりふり下ろし體側にとり直立となる。

【幫 助】

1. 地床上、マット上又は低き跳箱にて行ふときは、幫助者となつた相手方は片膝立姿勢を踏切線及跳箱の近くにとり側方から幫助の構ひをなし、運動者の轉廻動作に對し背部を幫助者は大腿部に押しあて、體を十分反らさしむることに努め、片手は肩及上臑部を握り、片手は轉廻に伴ふて大腿部を上方から押へ、廻轉動作を幫助し安易に直立位に復せしむ。

2. 跳箱、横木、低鐵棒にて伏臥、臂立、助歩、助走等より行ふときは幫助者は用具の先き右(左)に立ち運動者が踏切り兩手を用具上に着くや右(左)側に立ちたる幫助者は、左(右)手にて肩を及上臑部を外方より右(左)手にて腰部の後面を支持し、或は大臑部を側方より摺り轉廻動作を助け着地を安易ならしむるやう。

3. 幼稚なる兒童生徒及稍習熟し頭が起き危險の伴ふものを幫助す



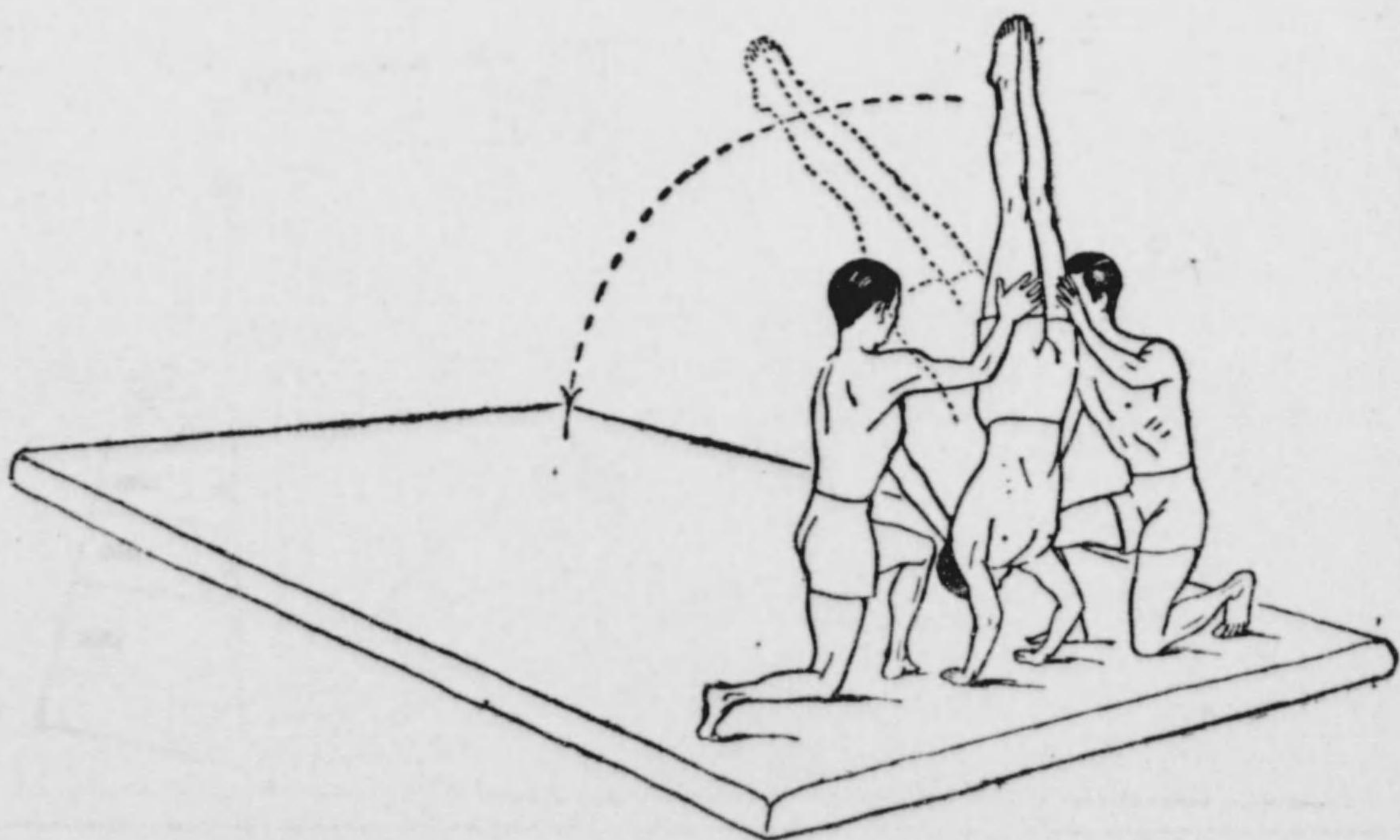


るときには右(左)側に立ちたる補助者は、右(左)手にて運動者の頸を外方より掴み左(右)手にて前膊を握り體の浮き出しを防ぐと共に頭をつとめて用具に押へつけ、廻轉動作をまつて右(左)手を離し舉踵半屈膝の姿勢に着地するまで見守るやう。

【練習上の注意】

一、地床上、マット上にて行ふ屈臂立前轉は、十分臂を屈げ鼻尖が地床上にふれる程度に支持し、體は十分反らし廻轉動作をまつて足部より地床上にて着き、腰を決して下さぬやう。

二、跳箱、横木、低鐵棒に於ける屈臂は、臂を屈げしむよりは、頭を突き込み深く保つことにとめ體の廻轉動作をまつて自然的に體は十分反ることとなる頭の浮き上ることは宙返りとなるのであるから、跳箱上に於ける運動の頭は頸を箱につけ上椽よりも更に深くつき



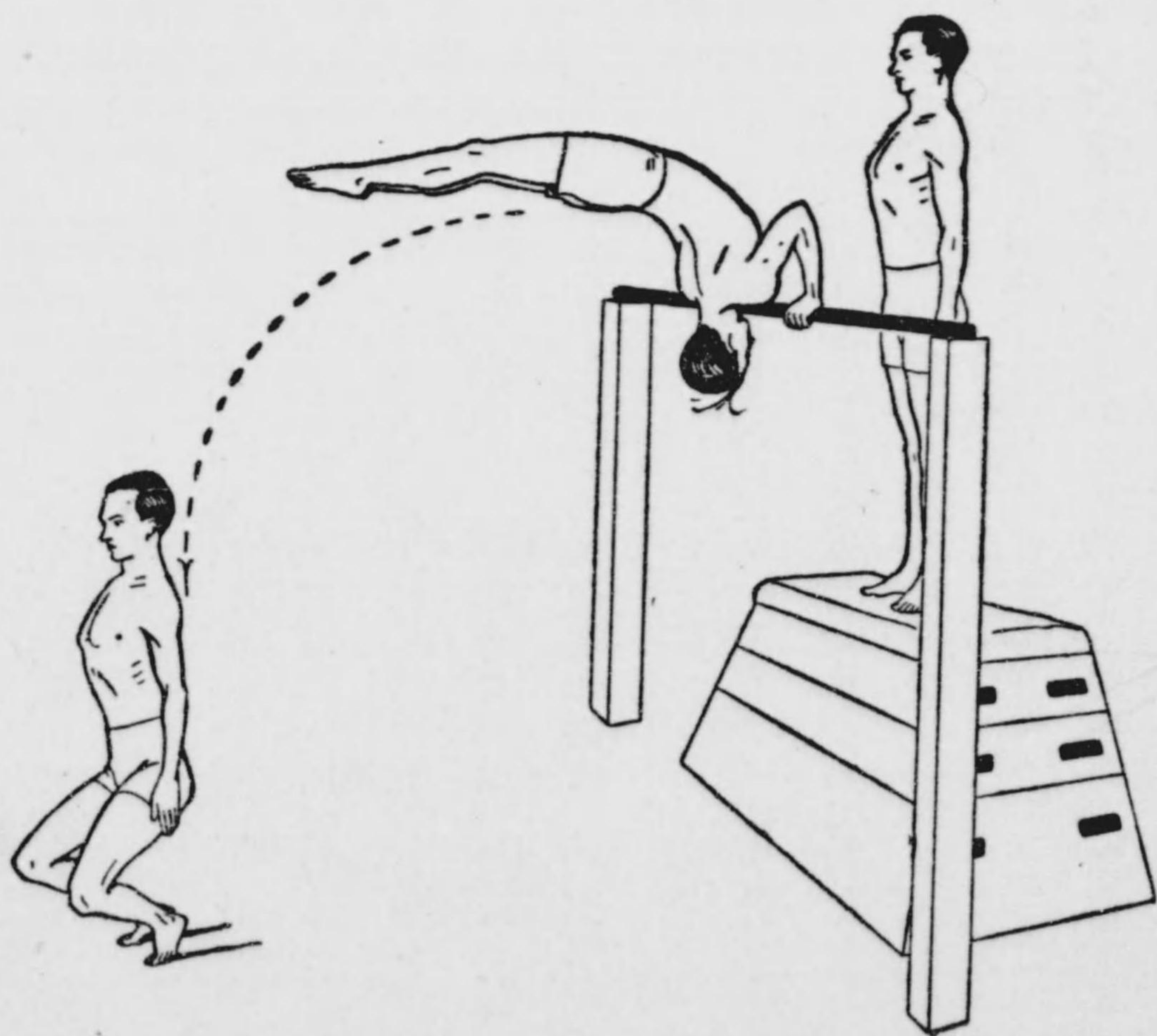
こんで行ふやう。

横木に於ける兩手は、逆手に保持し行はしむるやう低鐵棒に於ける運動は跳箱を縦又は横にして、これを利用してこれに乗り廻轉動作を容易ならしむるやう。手幅は狭き程度に握るやう。

【進歩に伴ふ指導の段階】

一、初歩のものに行はしむるには、跳箱に(縦)依る運動によつて、轉廻運動の要點を知らしむることが最も重要である。高さは、着地を安易に行ふことの出來得る程度にて練習者の力量に應じ行はしむるやう。

稍習熟するに従ひ、跳箱を横にして助走を加へ行はしめ、踏切は片脚踏切にて行



ひ習熟するにつれ兩足踏切にて行はしめ、修練を積ましむるやう。

頭を深く突き込んで行ふことは、屈臂を深くし、體を十分反らし行ふためには極めて有効で、跳箱上に支持する掌は出来るだけおそく離すため足の着地まで保持するやう。

二、習熟するに従ひ、助歩をかくして行ひ、更に助歩の速度を増し、動作を軽快は行はしむるやう。安易に着地するやうになるや、地床上面にて砂場に向つて行はしめ、殊に地床上面に行ふときは、着地の場所が砂の稍低きところにて練習を積み、順次マット上地床上面に行はしむるやう。

三、横木によつて行ふ運動は、マットを用意し初歩のものには、稍低くし腰掛等を利用し行はしむることが有利である。習熟するにつれ高さを漸次増して行ひ、轉廻動作の體勢保持とこれが氣分と着地の要領とを會得せしむるやう。

四、低鐵棒に依る運動は次に練習さるる伸臂立前轉運動と關聯して行はしむるやう。初歩のものは跳箱を高くしてこれに乗り低鐵棒によつて、轉廻の氣分を知らしめ手幅はせまくして臂を少しくまげ片脚を先づ振りあげ次に兩脚を揃へて行はしむるやう。稍々習熟するにつれ跳箱を低くして臂を十分屈げ行はしめ支持點たる鐵棒の握りと廻轉動作とを十分知らしむるやう。

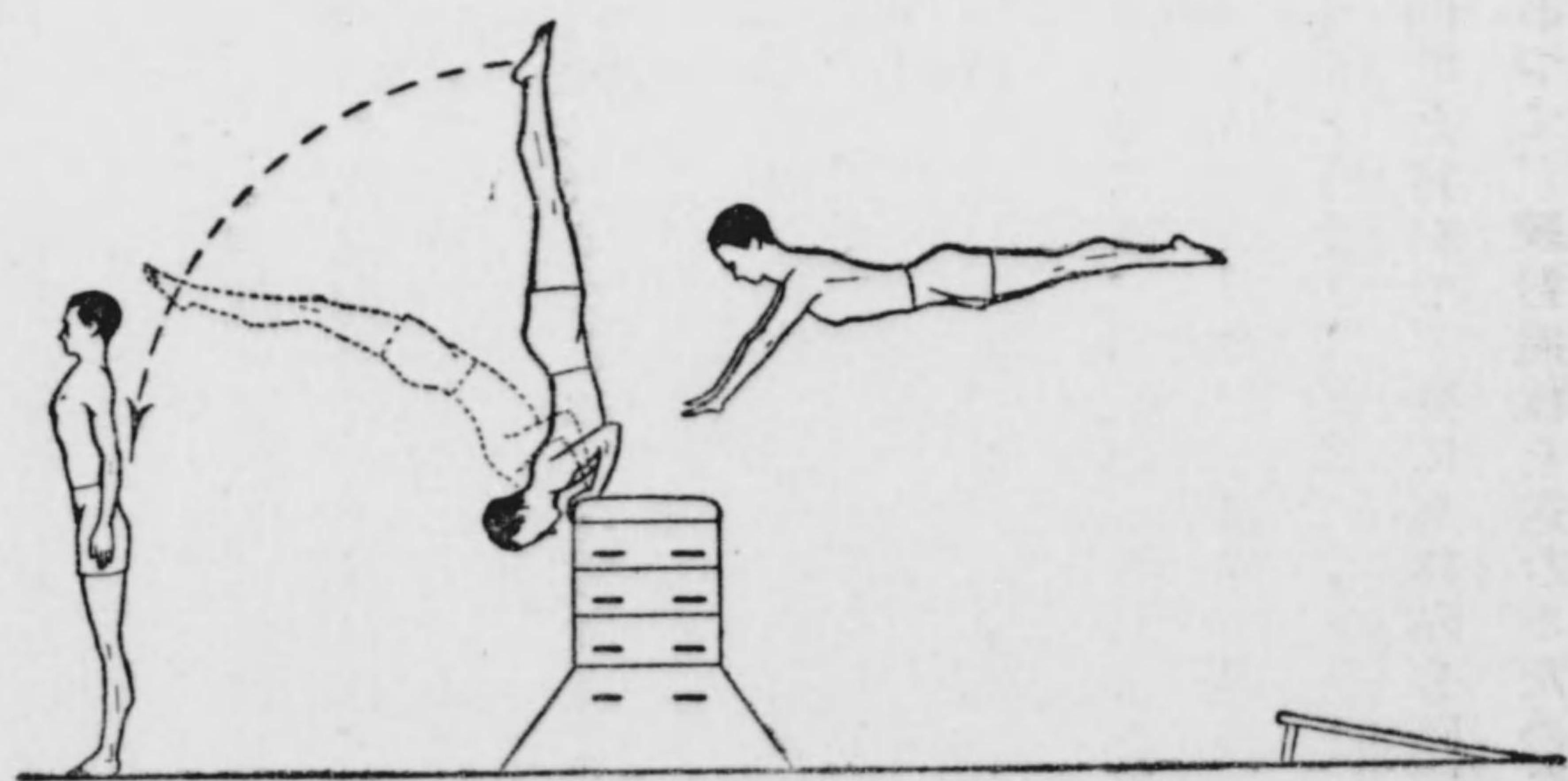
五、臂立前轉運動に對しては、屈臂の姿勢による運動が、最も入門的な材料で、殊に支持點を確實にし、體を反らし轉廻動作を會得せしむるためには最も有効であつて、練習過程を進むるために

跳箱上の運動に先づ習熟せしむることが大切である。次に動作を圓滑輕快ならしめ逐次運動の進展を計るやう。努むべきである。助歩の速力も順次増てに行はしめ、更に進んでは地床、マット上面にて助歩、助歩の動作より安易輕快なる轉廻動作を行はしむるやう。

六、轉廻動作が容易に圓滑に行はるるやうに進展を見たる時には、跳箱を縦にして行はしめ、踏切より兩手を着くまでの時間に餘裕あらしむるやう指導の階段を進め、手幅もせまくし着地に至るまでの一段階として體を十分屈臂の瞬間にて支へしめ安易に着地するやう。

更に習熟するにれ跳箱を横にし踏切と跳箱上に手を着く途中の時間を長く保ち行はしめ『水平跳臂立前轉』運動にまでに進展をはかるやう。従つて屈臂は着地に對しての緩衝動作となり軟かにしかも安易に着地に移る動作となるやう。

七、バック使用も跳箱と同じく高さの調節を考へ跳箱の縦を使



用するやうになれば容易に行はるるものでめつて、高さの高きものとしての効果をあげしむると共に狭き場所に両手をつき行ふといふ氣分に馴れしむるやう。  
 更に進歩發展せしむるためには水平跳臂立前轉動作を安易に跳ばしむる程度に習熟し、修練を積むときには、スプリングボードを利用し運動を大きくし、飛躍時も轉廻動作も大ならしめ、氣分の充實をはかり修練價値を大ならしむるやう行はしむべきである。  
 八、進歩せるものには、轉廻運動と倒立運動とを結合し連続して行はしむることは、身體教育としての巧緻性を更に發展せしむるものである。

(B) 伸臂臂立前轉 (伸臂臂立前方轉廻)

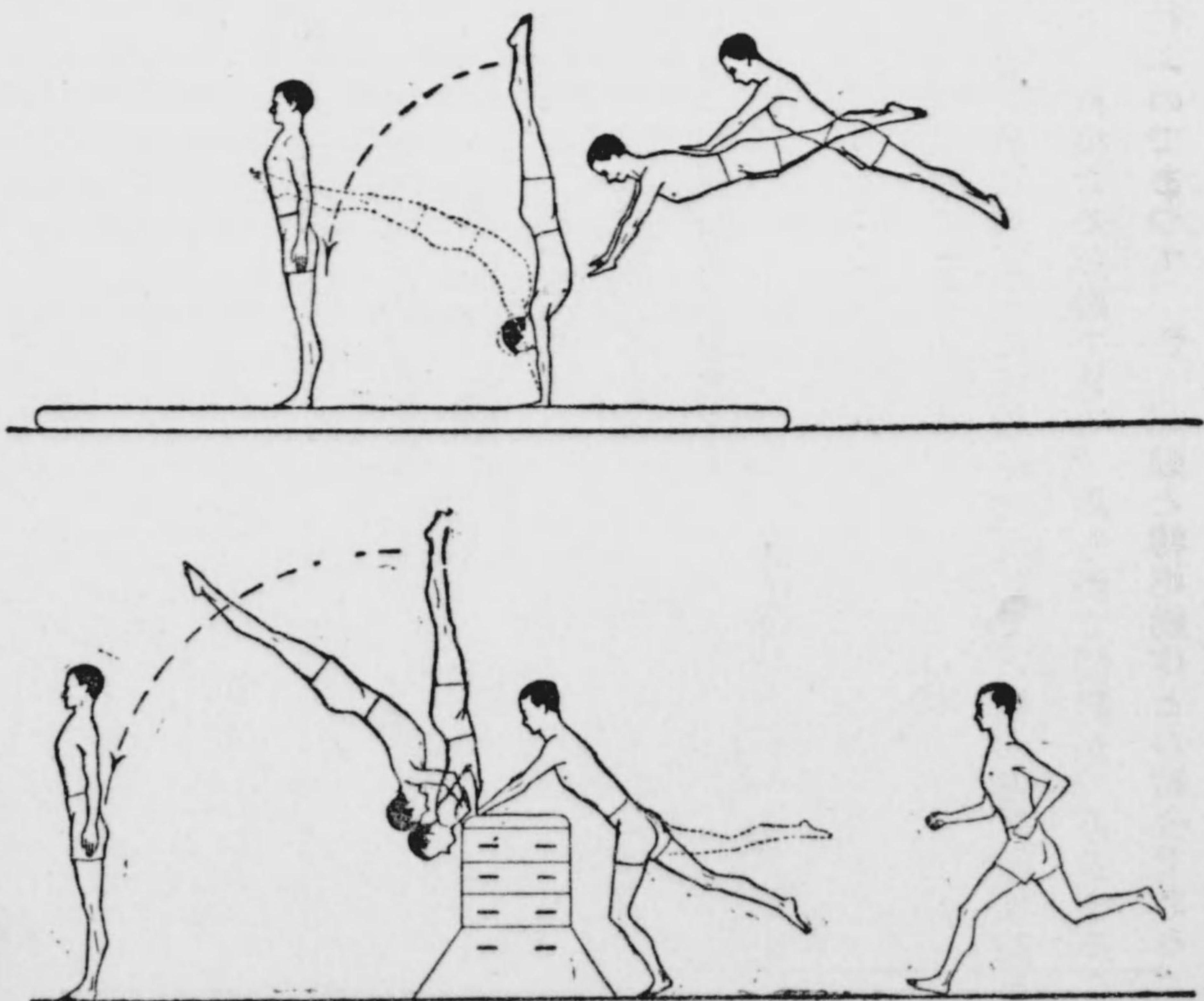
片脚踏切 地床、マット上  
 助脚踏切 跳箱  
 助脚踏切 低鐵棒

伸臂の臂立前轉運動は、屈臂臂立前轉運動と殆んど外形上から見るとときには、相似たる運動であるが、その運動内容は、頗る異なる性能を有する運動で、部分的に見るときには、伸臂と屈臂の相異のやうであるが、伸臂臂立前轉の運動は、倒立運動と轉廻運動との連続結合運動で、殆んど其の性能を同じうし、倒立運動中には行はれる倒立轉廻下と、同様なる運動である。即ち倒立體勢が、停止することなくそのまゝの姿勢を保持して轉廻動作を行ふのであつて、倒立運動と轉廻動作との結合である。

修練の目的から見ると倒立運動と轉廻運動との結合せるもので、一運動の修練を行ひ、従つてこれらの運動價値を増進せしむることが出来ることの運動である。  
 着地は前運動と同じく地床、マット上及び用具上に倒立的經過をとるや、體を反らし足部より着地し上肢の支持面を突き放す力によつて直立となる。

【要領】

一、地床、マット上にて行ふ伸臂臂立前轉はポップし又は助歩して片脚踏切にて行ひ、又その場所より行ふときは両手を少し前方に着くや片脚踏切或は兩脚踏切にてかくる下肢の彈性發條を利用し、體を後上方彈擲し體を反らし

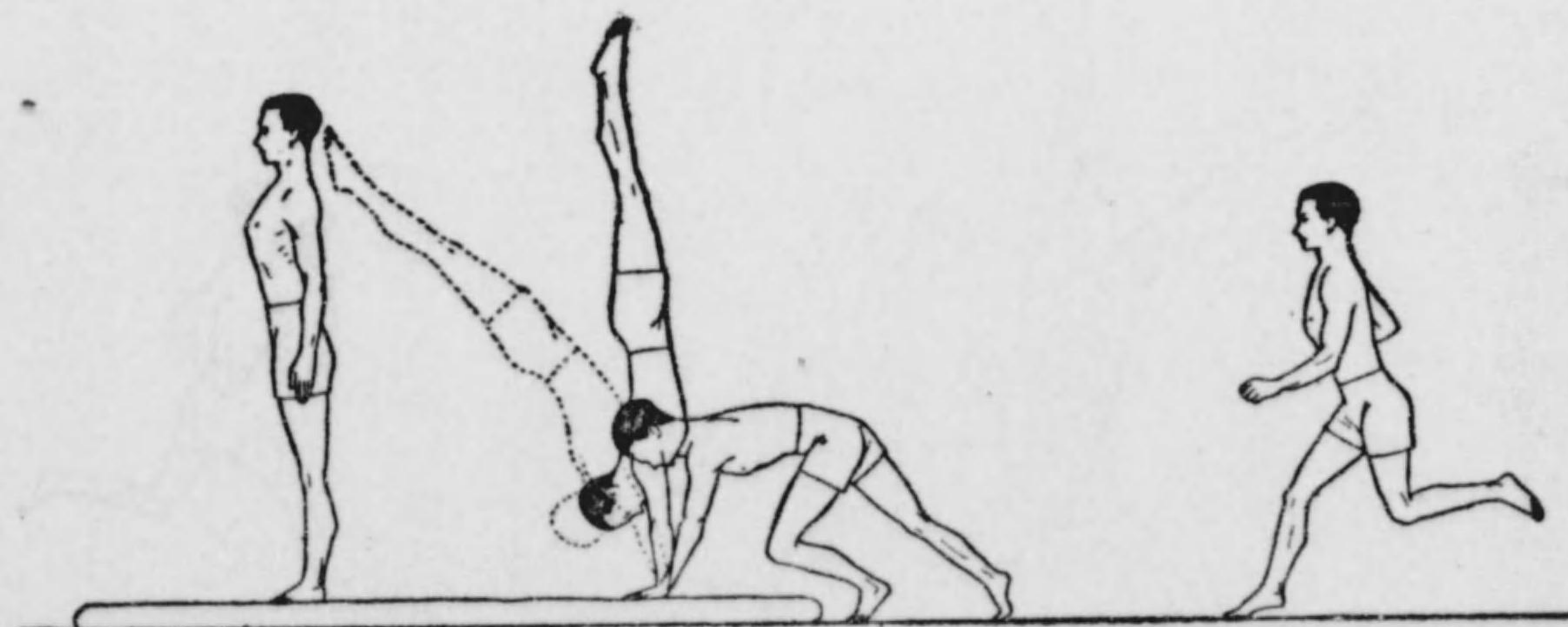


倒立の體勢となり停止することなく、體が最上方に廻轉するや地床にマット上をかるく突き放し臂を前上方より振下ろし、足部をつけ體を起し半屈膝にて着地し直立の姿勢となる。

二、跳箱上及び横木上、低鐵棒上には、屈臂立前轉と殆んど同じく跳箱上に片脚前出屈膝立伏臥姿勢臂立屈膝伏臥姿勢をとる。横木、低鐵棒にて行ふときは、跳箱を利用し高さを調節し、伏臥姿勢をとつて後、片脚宛もしくは兩脚を同時にふりあげ、倒立の體勢をとつて、轉廻動作を行ひ、體を十分反らして、後着地する。兩臂はかるく突き離して前上方よりふり下ろし半屈膝にて着地する。

助走及助歩より行ふときは、片脚踏切と兩脚踏切にて用具に手幅をせまくして着け體をかるく弾きあげ倒立の體勢をとつて轉廻動作を行ひ、舉踵半屈膝姿勢にて着地する。

三、着地の方法にはまさに着地せんとするとき脚を振動し臂の突き放しと共同動作を行ひ着地することも出來得る。



従つて開脚直立もしくは半屈膝の姿勢となる。又倒立體勢のまま轉廻し、體勢を亂すことなく體を反したるまゝ、かるく臂を突き離して着地する。

【幫 助】

一、地床に、マットにて行ふときは、着地に最も意を用ふるところであつて、體を十分反らすため幫助者は片膝立姿勢をとり、片手は運動者の背中にあて、片手は肩帶部を握り前運動と同じく片手にて體を支へ片手にて體の廻轉動作をまつて、肩帶部を確實に握りて幫助して廻轉動作を圓滑にして安易に行はるるやう。

補助者の力が不十分なときは運動者の兩側に相對立し片膝立姿勢をとり片手は大腿部片手は肩帶部をつかみ倒立動作と轉廻動作とを幫助し目的を達成するやう。殊に前方の肩帶部にあてたる手は十分働かして直立位に復することに十分助成するやう。

