改正小学体操法

高宮 亀喜
岡田 吉次／著

御影師範學校教諭高宮龜喜
神戸尋常高等小學校訓導岡田吉次　共編纂

改正小學 体操法

必ず讀むべし

一、書中「用」と記するは注意の姿勢にして記せざる節の用意は總て氣を着けの姿勢なり

二、書中右左交動とあるは右左交互に運動すること

三、書中吸呼とあるは呼吸運動のことなり

四、畫記數字するは其擧動に於る運動を示せるものなり

五、畫中※印あるは凡て其の掌合擊する側面圖中※印のたる側面圖中※印あるは凡て其の掌合擊するか或は接する場合にして他は肩の巾に臂を開き掌は相對するなり

六、肘の後引とあるは拳で胸を打つ如くして肘を後ろに引くことなり

七、右左側に足を出した時は足尖は其方向にむかふ。

目次

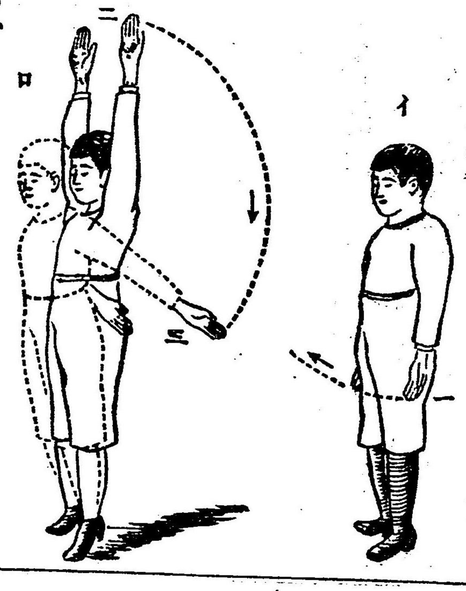
第一篇

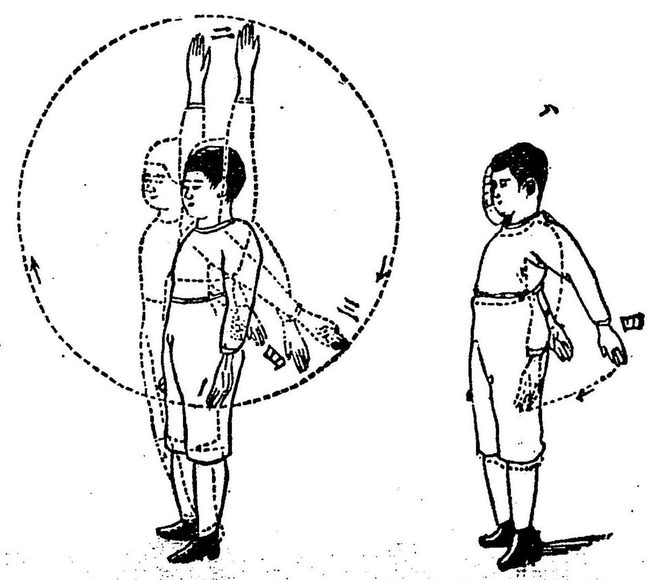
○整容法

一、イロハ圖は分解圖

二、二圖は総合圖に示す如く

(一)(二)(三)(四)二運動を連續して徐ろに行ふ



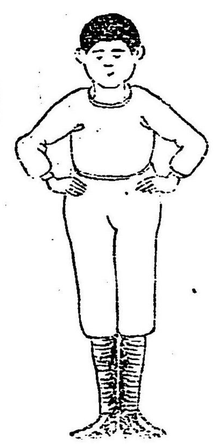


注意　此の運動の(一)(二)(三)(四)のみは擧動の數にあらずしてたゞ其の順序を示す

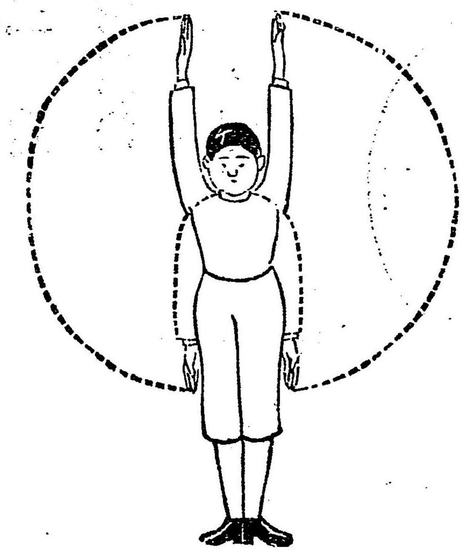
第二篇
○呼吸運動

「用」両手をコシに上ぐ

第一節
除々に吸い引
急にはく

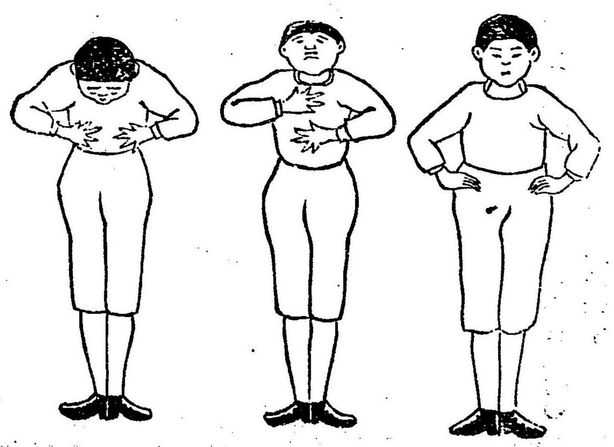


第二節
両手を上下
しつゝ除々
に呼吸す



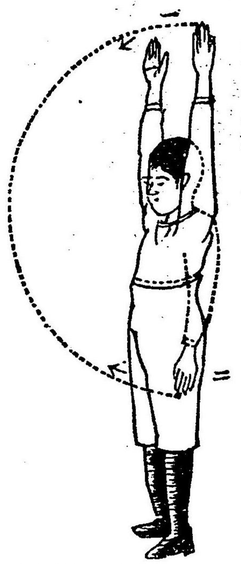
第三節
「用」両手をコシに上ぐ
除々に「吸い次に胸
をうち次に胸をさ
へてはく

第四節　手を側方より除々に上げつゝ(二節の如く)吸い手を急に下ろしながら口を開きてはく

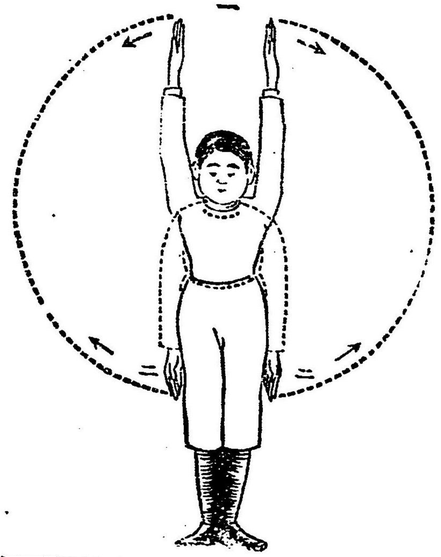


第三篇
○美容術

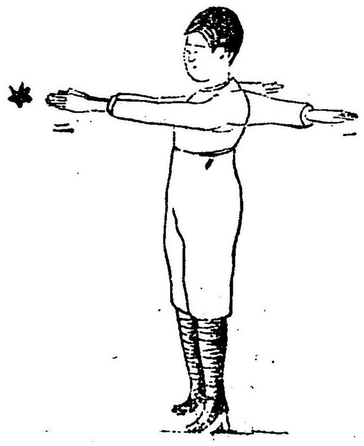
第一節
●二擧動
両手の上下



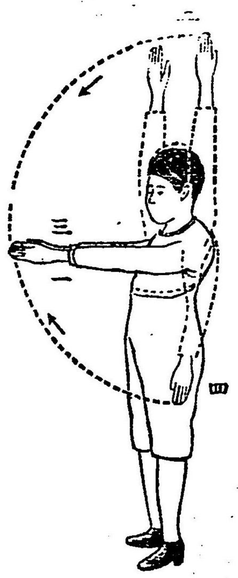
第二節
●二擧動
側方で上下



第三節「用」前面で合掌
●二擧動（呼吸）
両ウデ開閉カ、ト
上下

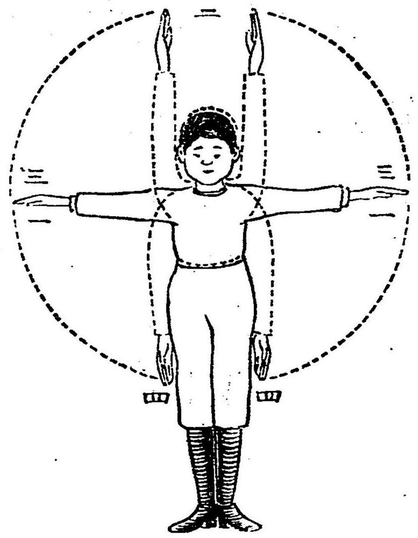


第四節
其一
●四擧動
両手の前方、
頭上、前方、
下方、の運動



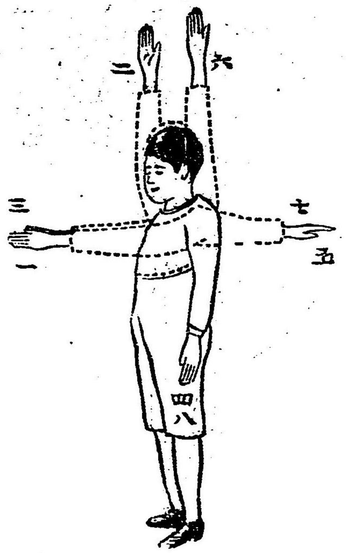
其二

●四擧動両手を側方、頭上、側方、下方に運動す



其三

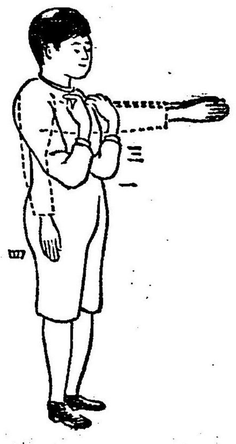
●八擧動両手を前方、頭上、前方、下方と側方、頭上、側方、下方とに運動す



第五節

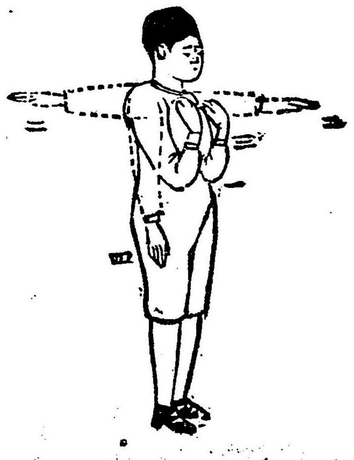
其一

●四擧動両手を胸側（拇指を内にして緩く手を握る）前方、胸側、下方に運動す



其二

●四擧動　胸側（同前）側方、胸側、下方に運動す



其三

●四擧動

胸側（同前）頭上、胸側、下方に運動す

其四

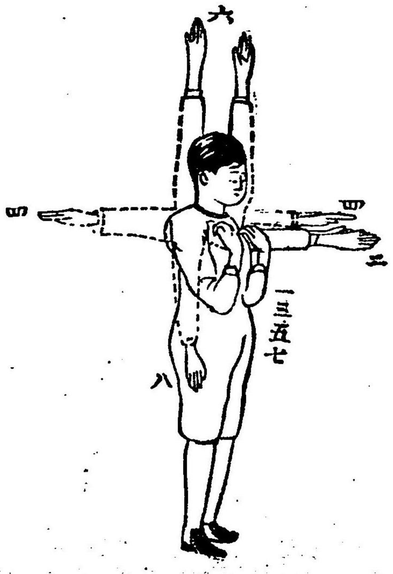
●四擧動

胸側、後方、胸側、下方に運動す

其五

●八擧動

両手を胸側、前方、胸側、側方、胸側、頭上、胸側、下方に運動す



第六節

●八擧動

(一)両手前方に右脚前進(ヒザげ屈す)

(二)両手頭上右脚曲屈

(三)両手前方に右脚展伸

(四)両手下垂右足退去

(五)(六)(七)(八)左足を進退して前の運動

第七節

●八擧動

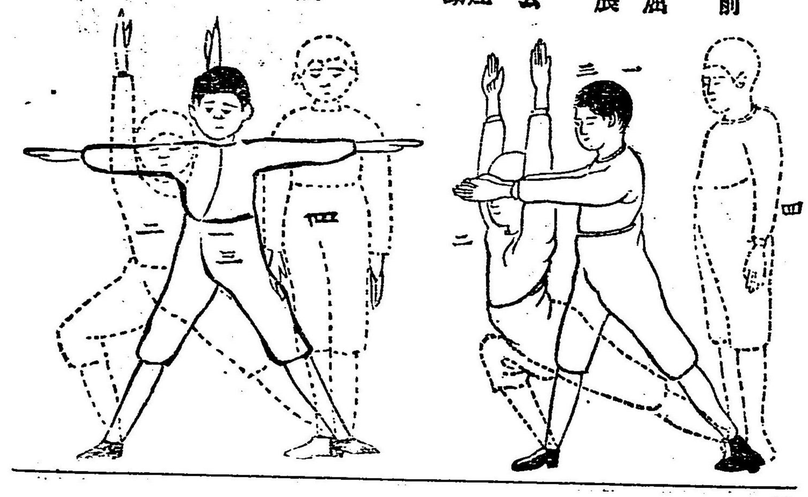
(一)両手側方右脚側進(ヒザ屈げす)

(二)両手頭上右脚屈曲

(三)両手側方右脚展伸

(四)両手下垂右脚退去

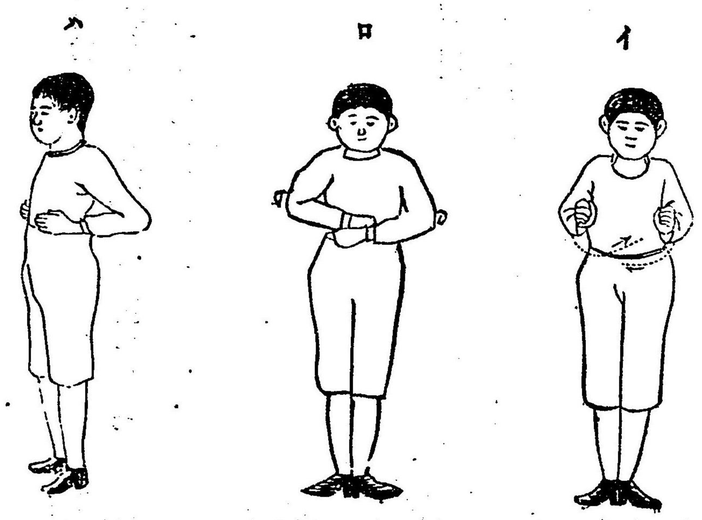
(五)(六)(七)(八)は左足にて前の運動



第八節「用」拇指内にして緩く手を握る同時に胸にさる

イロハ圖の運動を連續して活潑に速がに行い一て擧動とす

(ロシ前行後引)



第九節「用」手握る

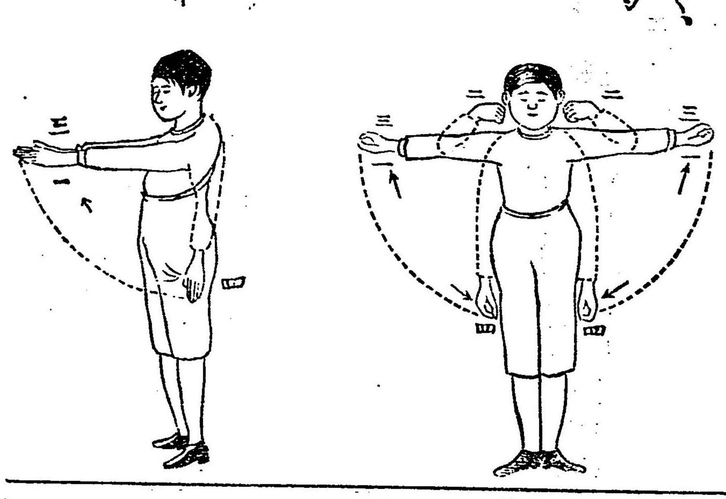
●四擧動

両ウデを側方に上ぐ、屈曲、展伸、(コブシ下向)下垂、

第十節

●四擧動

両手前方に上ぐ、掌回施、復舊、下垂



第十一節

●八擧動

(一)両手側方に上ぐ

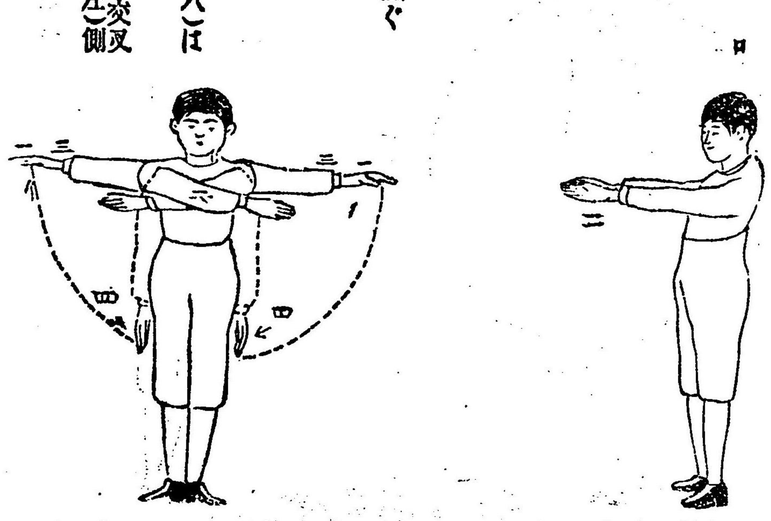
(二)交叉(右上)

(三)側方に開く

(四)下垂

(五)(六)(七)(八)は左手上の交叉

●六擧動 側方、交叉(右上)側方平開(左)側方平開、下垂



第十二節

（用）足尖閉ヅ

●八擧動

右左交動

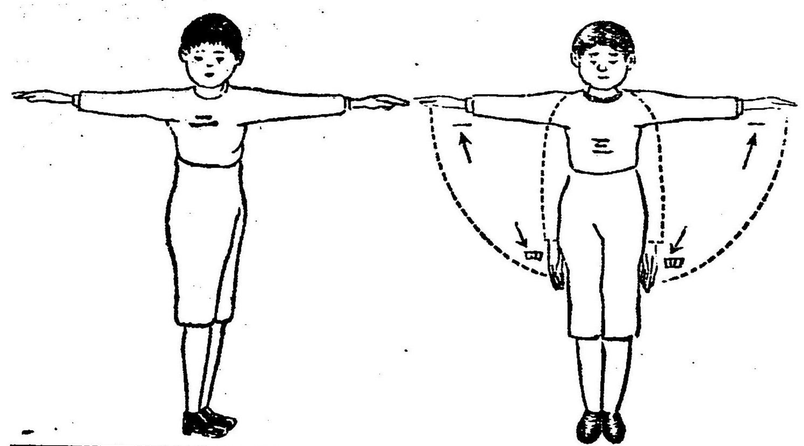
（一）両手側上に上ぐ

（二）上体右に回旋

（三）上体正面

（四）両手下垂

次ぎ四呼間左方

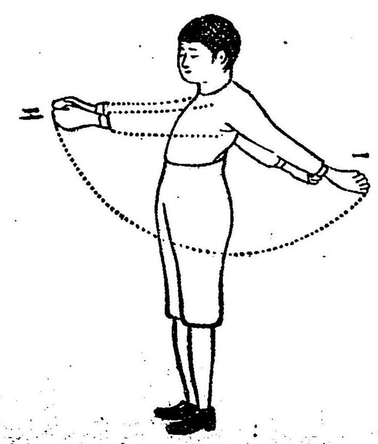


第十三節

「用」手を握り臂を正面に上ぐ

●二擧動

ウデを後方前方に運動す



第十四節「用」手を握り拳を胸にさる

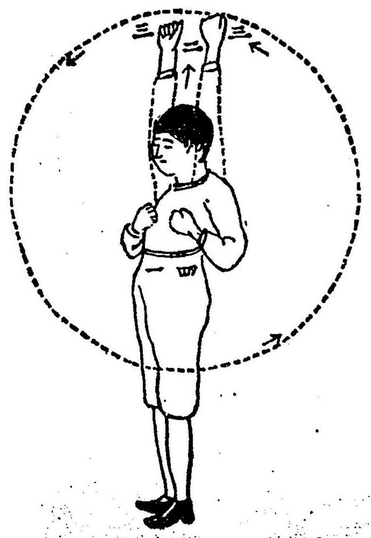
●四擧動

（一）ヒジの後引

（二）ウデ頭上直伸

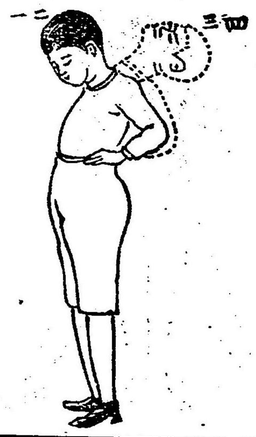
（三）ウデ前後回轉

（四）ヒジ後引

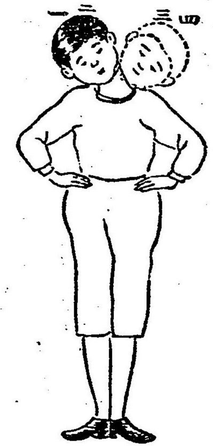


第十五節「用」両手腰骨上に

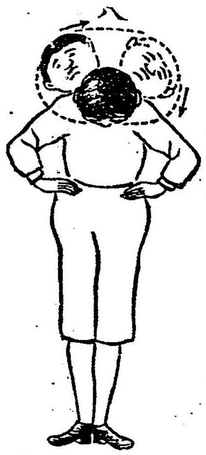
◎其一四擧動　前後屈



◎其二同　右左屈



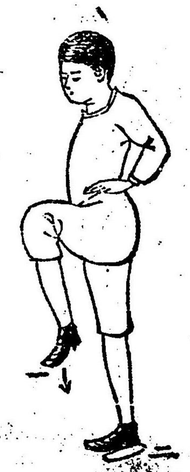
◎其三八擧動　回旋（右左交動）



第十六節「用」両手腰骨上に

◎四擧動　左足右足交動

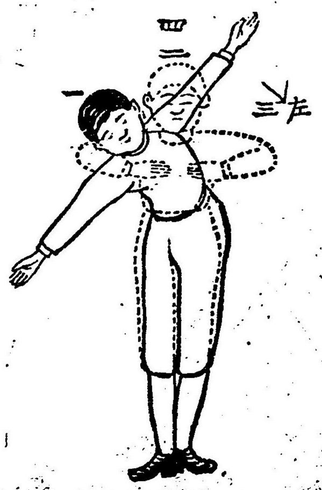
脚の上下



第十七節「用」両手胸上肘水平

◎四擧動　右方左方交動

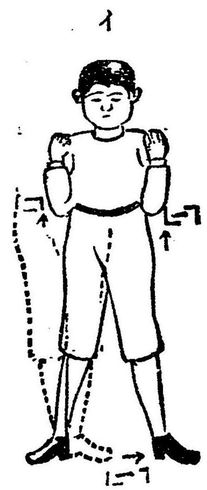
上体右左傾斜両臂屈伸



第十八節

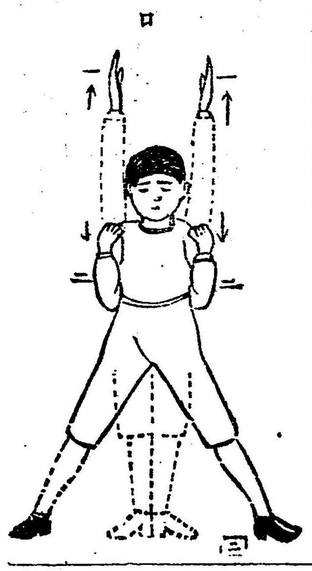
其二「用」(一)拇指内にして緩く握り拳を胸に取る同時に左足左進

(二)右足右進



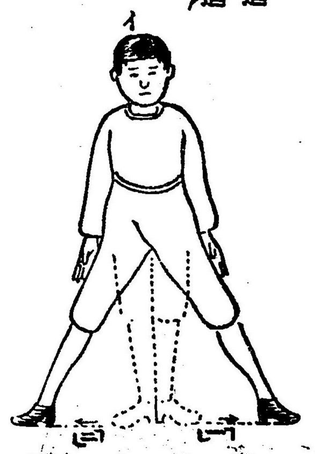
◎二擧動　臂頭上屈伸

「止」(一)左足内進　(二)臂下垂同時右足右進



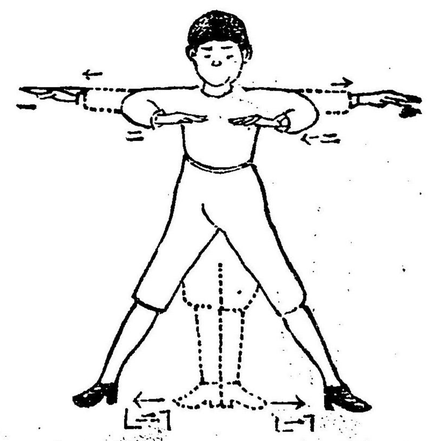
第十九節「用」(一)左足左進

(二)右足右進



其二「用」(一)其一に同じ

(二)肘水平に上げ右足右進



◎二擧動　臂側方屈伸

「止」(一)ヒジ下げ左足内進

(二)臂下垂右足内進

◎八擧動

両拇指頭上で交叉(左前)

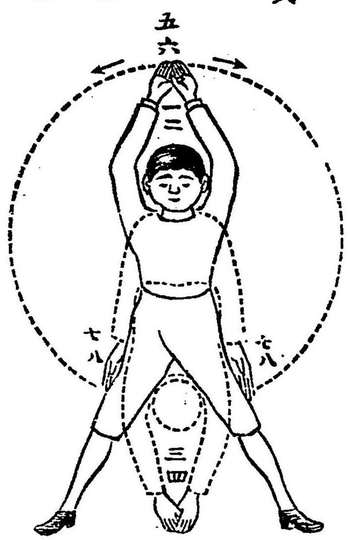
上体前屈

上体正直

屈手下垂

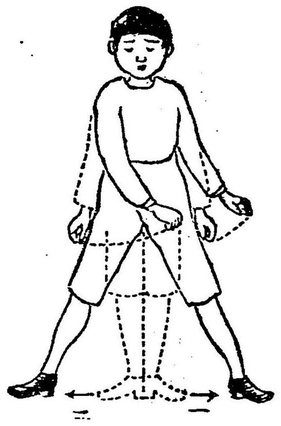
「止」(一)左足内進

(二)右足内進



第二十節「用」(一)左足左進

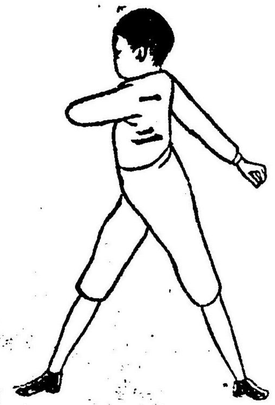
(二)両手握り右足右進



両手を右にふりて上体右回旋

(二)休

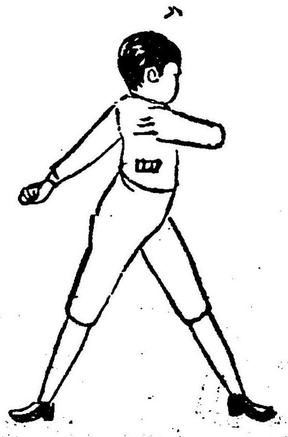
(三)左方(四)休



「止」

(一)左足内進

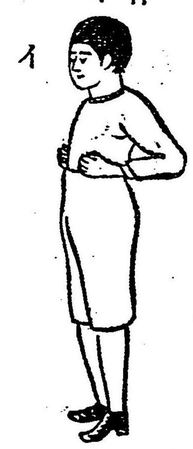
(二)右足内進両手開く



第二十一節　(用)拇指内にして手握り胸に取る(イ圖)

其一　◉二擧動

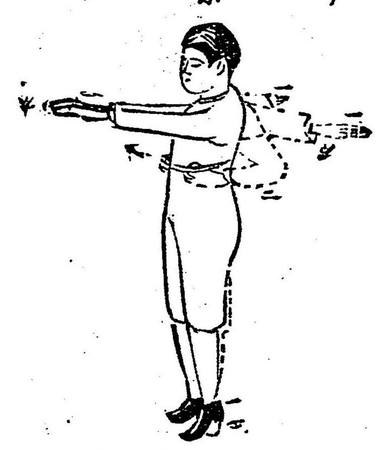
(一)除々に両手前方に伸す(掌接す)左に開く(踵も除々に上ぐ)



(二)　用意の姿勢に復す(踵下ぐ)

其二　◉四擧動

行進しつゝ前運動を行ふ



第二十二節

◉八擧動右左交動

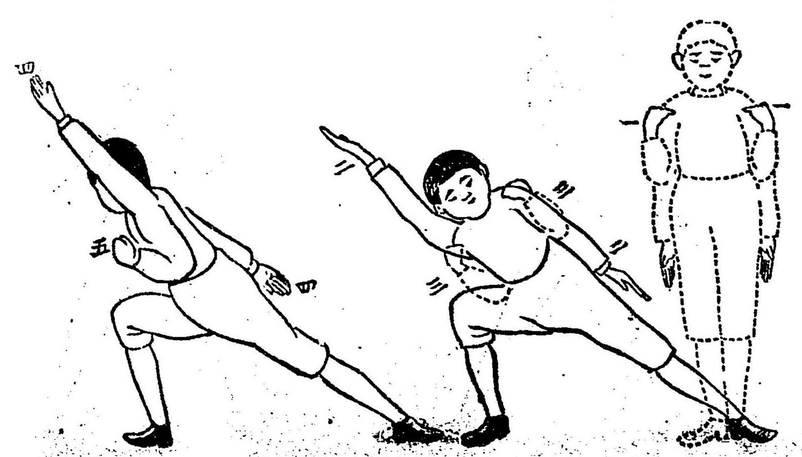
(一)拇指内はて緩く握り胸側に取る

(二)右足一歩右進両臂直伸(右掌上向左掌下向

(三)肘を屈す

(四)上体右方回旋両臂直伸(左掌右向右掌左向

(五)肘を屈す

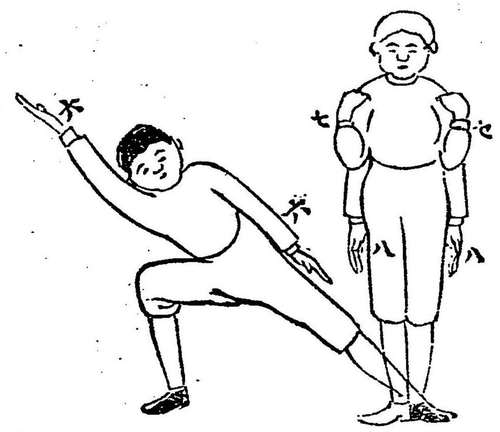


(六)　上体正面に回旋両臂直伸

(七)　(一)の姿勢に復す

(八)　両手下垂

次ぎは左方



第四篇

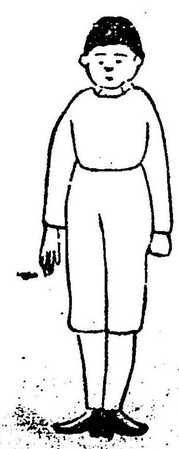
○徒手体操

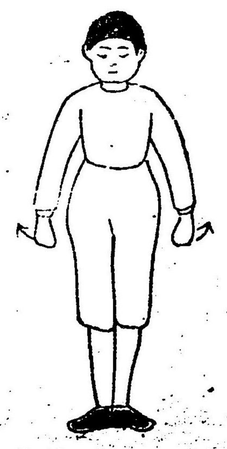
第一部

第一節　掌の開握

「用」両手握る(甲前方)

◉八　呼(右八、左八、交八、両八)



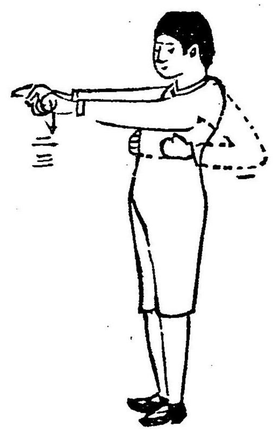


第二節　拳の回旋

◉八　呼

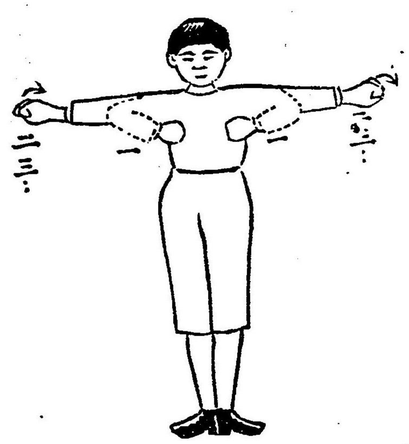
第三節　前方で回旋

◎八　呼



第四節　側方で回旋

◎八　呼



第五節（美容術五節）

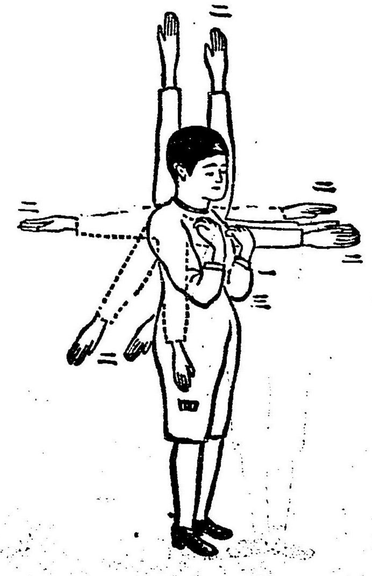
◎四四唱呼

（一）（二）（三）（四）前方で

（一）（二）（三）（四）側方で

（一）（二）（三）（四）頭上で

（四）（二）（三）（四）後方で



第六節

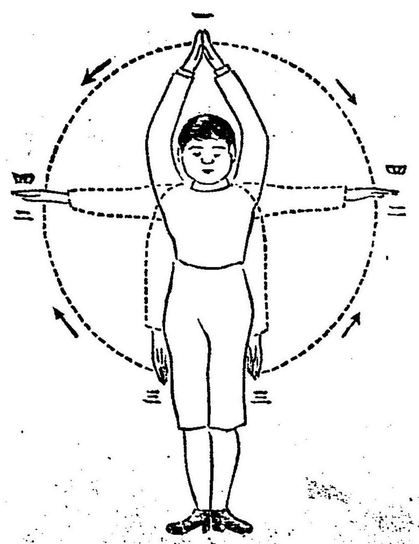
◎四四唱呼

（一）頭上合掌

（二）側方平下（掌下向）

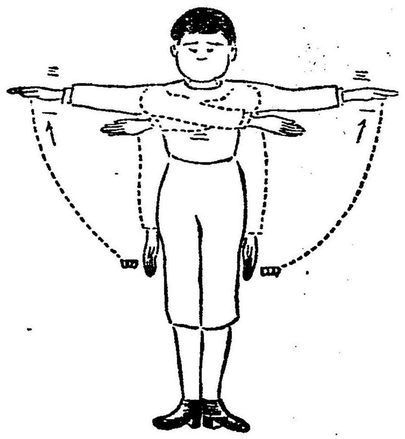
（三）下方下垂

（四）側方平擧（掌上向）



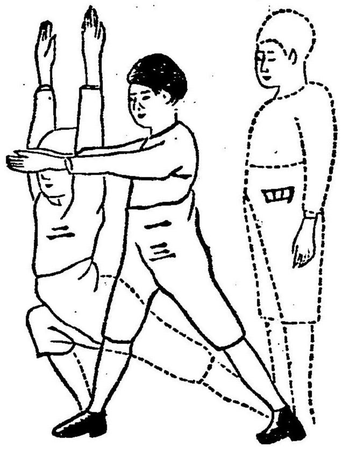
第七節（美容術十一節）

●四四唱呼



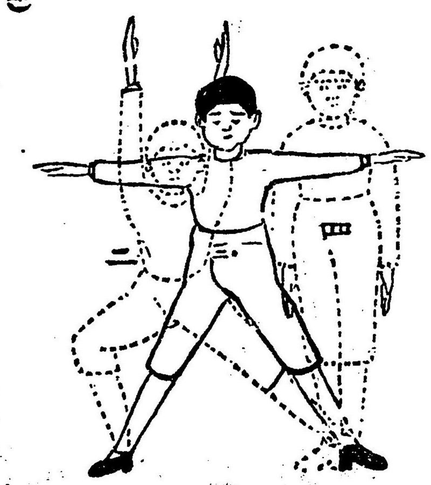
第八節（美容術六節）

●四四唱呼



第九節（美容術七節）

●四四唱呼



第十節（美容術十八節）

●其一 12呼

（1）で拇指内にして拳を胸側に取り左足左進

（2）右足右進

（3）…（11）まで臂上方伸屈

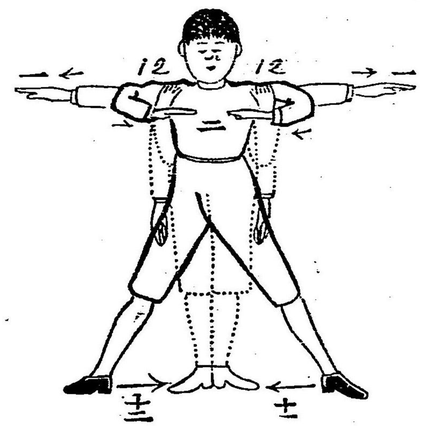
（12）肘を肩と水平に上ぐ

（口圖）

●其二、十二呼側方で屈伸

(十一)肘を胸側に下げ左足内進　ロ

(十二)両手下垂と右足内進



第十一節

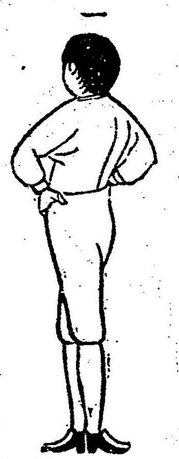
●四四唱呼

(一)両手を腰骨上に取ると同時に上体右回旋

(二)正面に復す

(三)左回旋

(四)正面に復す



第十二節　呼吸

◎十二呼

(一)肘の後引　イ

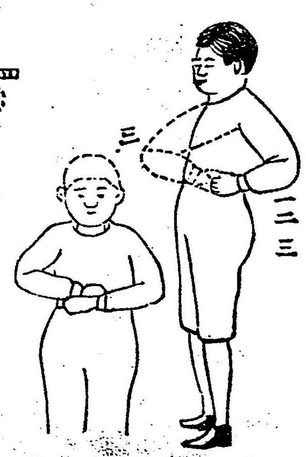
(二)同前

(三)肘を前に出して後に引く

(四)肘上げて正面で接す

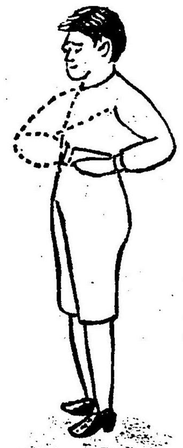
(五)……(十二)まで(三)

(四)の運動　ロ



第十三　(節美容術八節)

●十二呼　肘の前行後引



第十四節

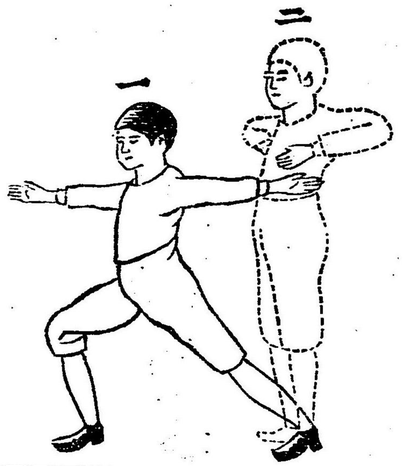
●四四唱呼右方左方交動

両臂屈伸と上体右左傾斜

第十五節

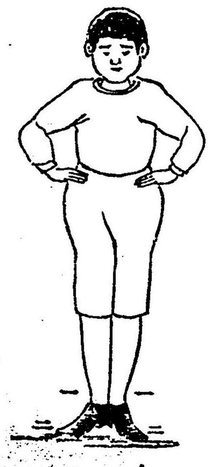
●四四唱呼右足左足交動

足の前進同時に臂の伸屈



第十六節

●十二呼　踵の上下



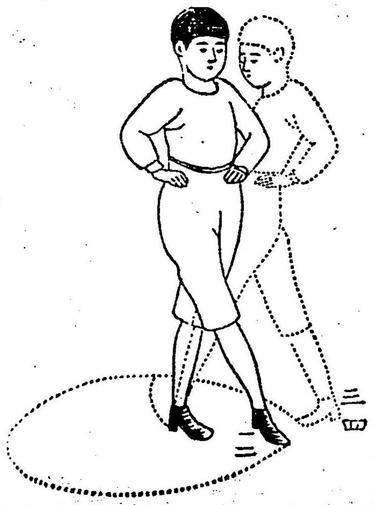
第十七節

●四四唱呼右足で圓をかく

●四呼直立して休む

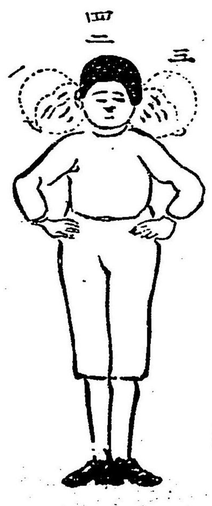
●四呼唱呼左足で圓を畫く

●四呼直立で休む



第十八節　右左方に交動

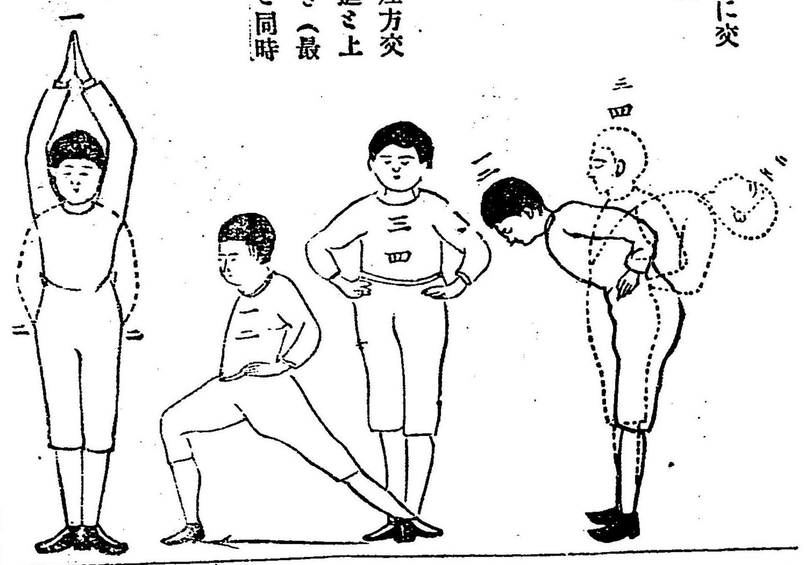
●四四唱呼頸の右左屈



第十九節
●四四唱呼　前後に交動上体の前後屈

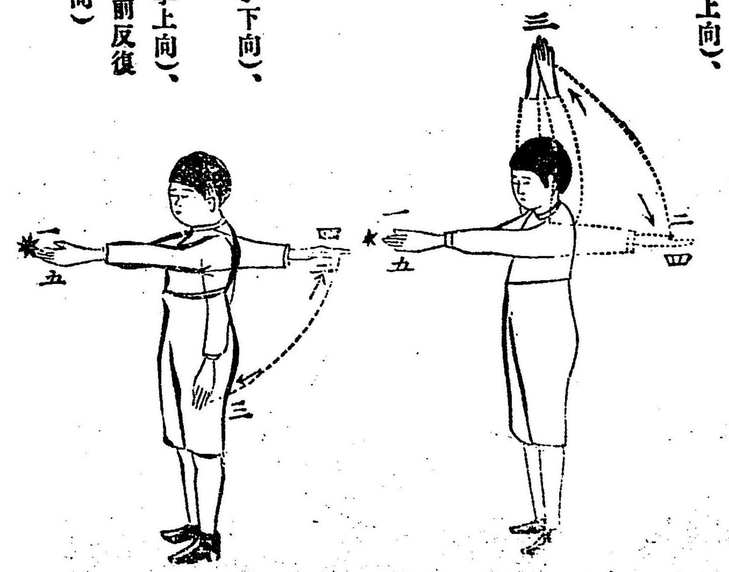
第二十節
●四四唱呼右左方交動、足の前進と上体の側面向き（最後に足退くと同時に両手下垂）

第二十一節
●十二呼
頭上体後で合掌

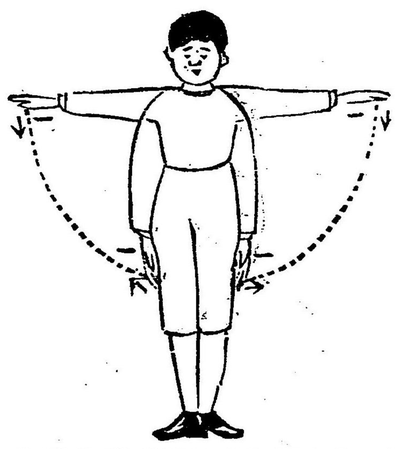


第二十二節
●其一、十二呼
（一）正面合掌、
（二）側方平開（掌上向）、
（三）頭上合掌
（四）側方平下（掌上向）
（五）……
（十二）まで同前反復

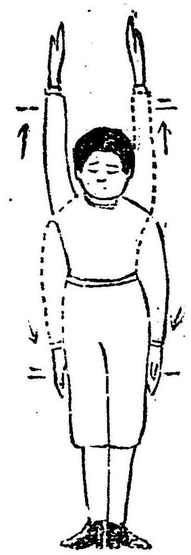
●其二、十二呼
（一）前面合掌、
（二）側方平開（掌下向）、
（三）下垂、
（四）側方平擊（掌上向）、
（五）…（十二）同前反復
（十二掌下向）



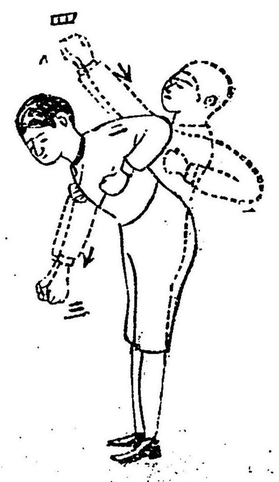
第二十三節
●十二呼
（一）両手で股を打ち直ちに肩と水平に擊ぐ以下反復



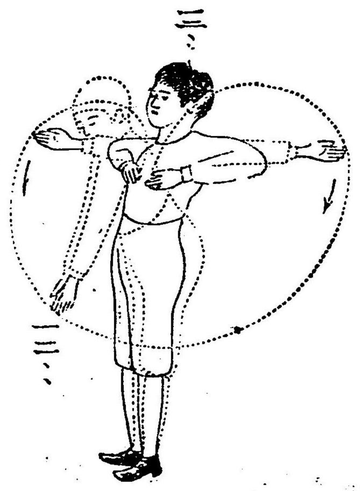
第二十四節
●十二呼
両臂交々上下



第二十五節　呼吸
●四四唱呼
（一）肘の後引、
（二）肘の後引と上体の前屈、
（三）臂の斜伸、
（四）上体後屈、

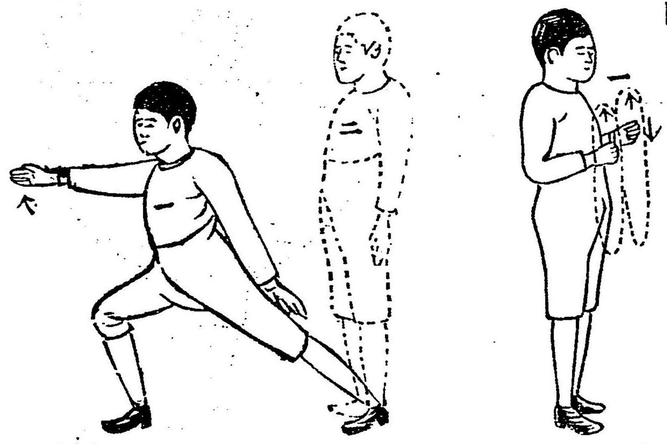


第二十六節　呼吸
●四四唱呼
胸輕擊下方合掌



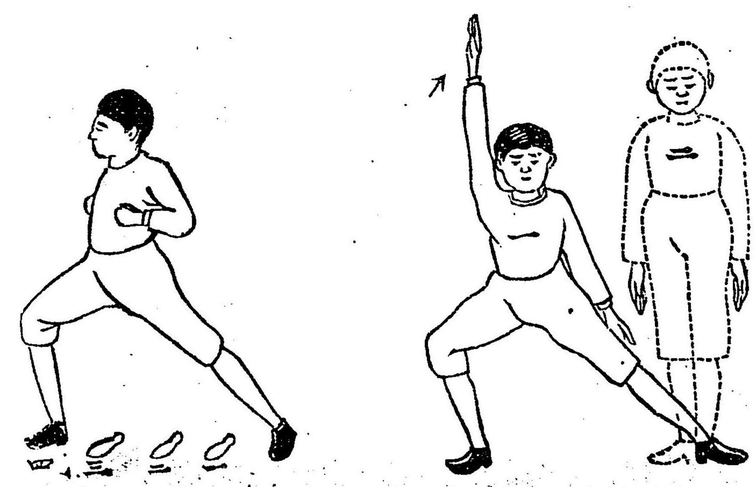
第二十七節
●十二呼
(一)臂を内から外へ回旋して伸す
(十二)臂下垂して手を開く

第二十八節　左右交動
●四四唱呼
足の前進と片臂前擧

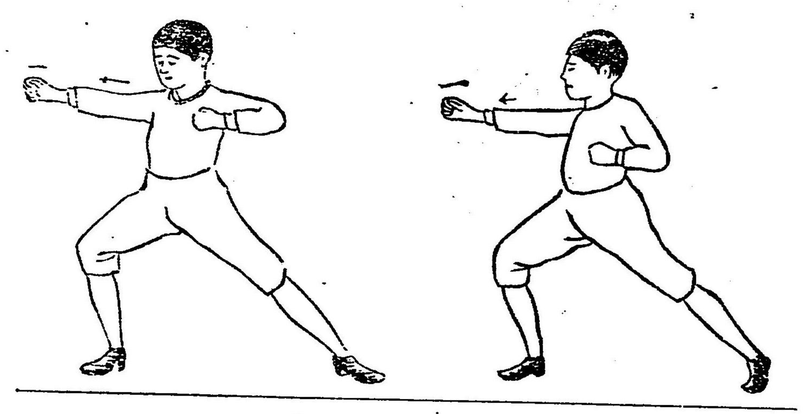


第二十九節　右左交動
●四四唱呼
足の側進と片臂頭上直擧

第三十節
●四呼
右足前進



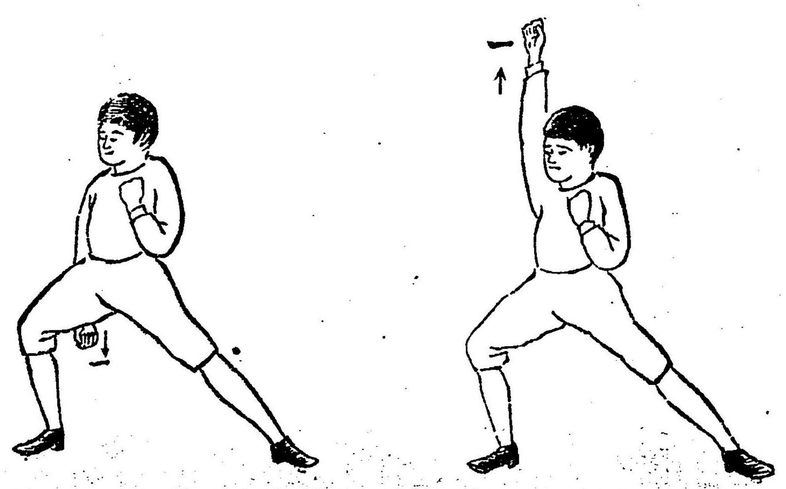
第三十一節
●其一、八呼
(一)右臂を前方に伸す
(二)右臂を屈し同時に左臂を前方に伸す
以下交々屈伸



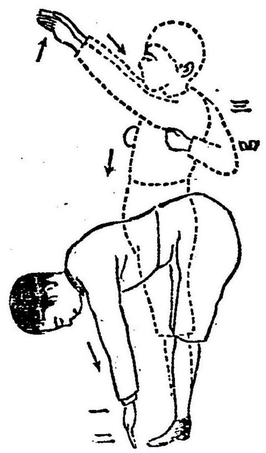
●其二、八呼
両臂側面にて交々伸屈

●其三、八呼
頭上に交々伸屈

●其四、八呼
下方に交互伸屈



第三十二節
●四呼右足退去
●四呼左足前進
第三十三節
●三十一節の運動
第三十四節
●四呼　●左足退去
第三十五節
●四四唱呼
上体の前後屈と臂の伸屈



第三十六節
●四呼
(一)臂下垂、
(二)休、
(三)開掌、(四)休

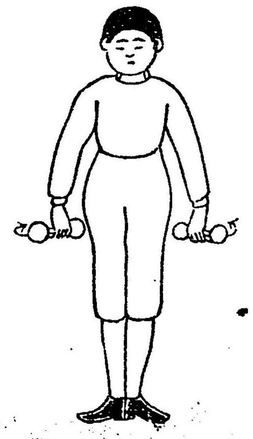
第五篇

○啞鈴体操

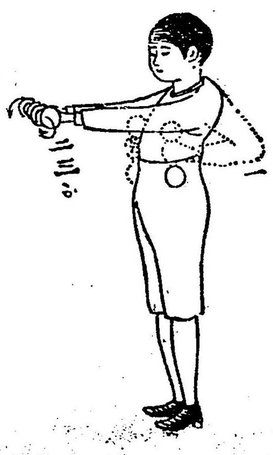
第一部

[用]手の甲内前方向き

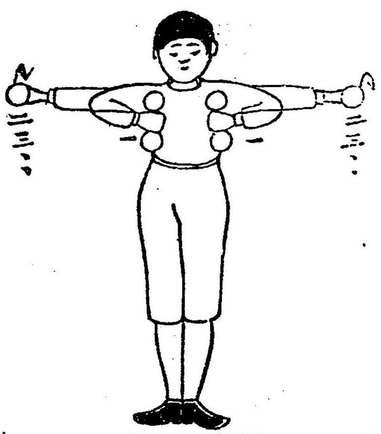
第一節
●八呼　二鈴前後に回轉



第二節
●八呼　前方で上下回轉

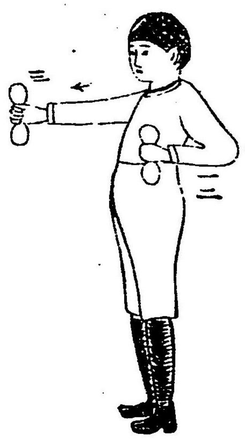


第三節
●八呼　側方で回轉

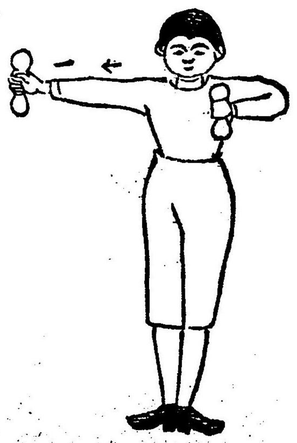


第四節
●八呼　頭上で回轉

第五節
●八呼　右臂を前方に伸屈す
(一)(二)は両肘の後引
(三)…(八)は右臂屈伸
●左八呼
●交々八呼
●両八呼

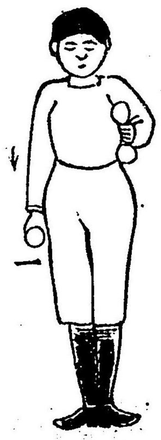


第六節
●右八呼　側方に屈伸
●左八呼　同
●交八呼　同
●両八呼　同



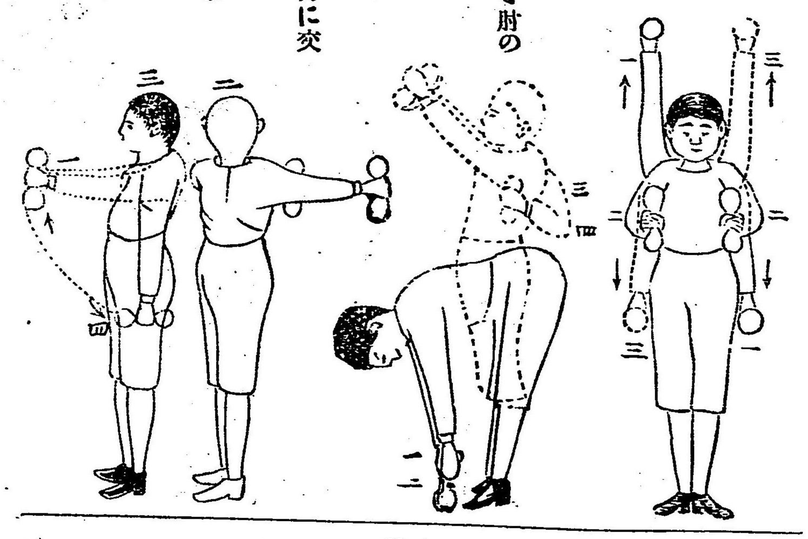
第七節
●右八呼　頭上に屈伸
●左八呼　同
●交々八呼
●両八呼

第八節
●右八呼　下方に伸屈
●左八呼　同
●交々八呼同
●両八呼　同



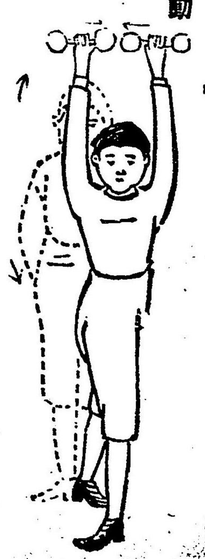
第九節
●十二呼
両臂交々上下に
屈伸

第十節
●四四唱呼
上体の前後屈と肘の
屈伸



第十一節　右方左方に交動
●四四唱呼
(一)両臂前方平擧
(二)上体右回旋
(三)上体正面
(四)両臂下垂
次左方

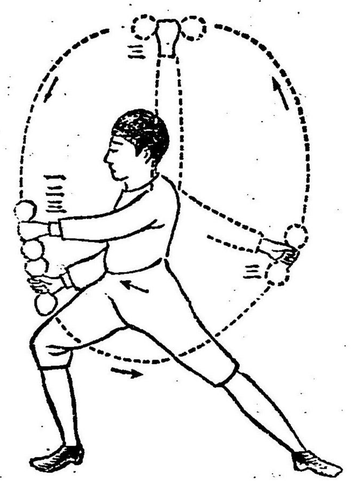
第十二節　右足左足交動
●四四唱呼
(一)右足斜前進同時に頭上で合擊
(二)右足退去同時に体後合擊
次ぎ左足運動



第二部

第十三節
●四呼　両鈴腰骨上で右足前進
(四)で右鈴股上に取る

第十四節
●十二呼　偶數休
(一)合擊　(二)休
(三)圓を畫て合擊
(十二)両鈴を腰骨
上に取る

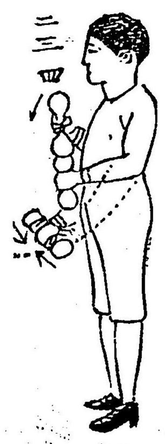


第十五節
●四呼、右足退去
●四呼、左足前進
(四)で左鈴左股上に取る

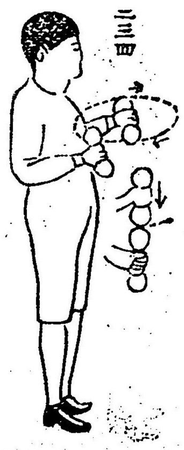
第十六節
●十二呼　右鈴で圓を畫いて十四節と同運動
(十二)で両鈴腰骨上に取る

第十七節
●四節　左足退去
(四)両臂を下垂して側方に平擧す

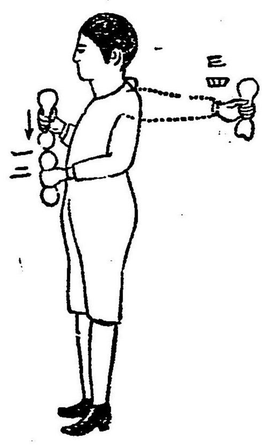
第十八節
●四呼
(一)体前合擊
(二)胸前合擊　(三)(四)休



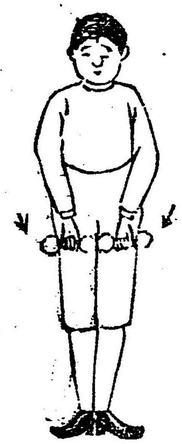
第十九節
●四四唱呼
(一)合擊
(二)…(四)回旋



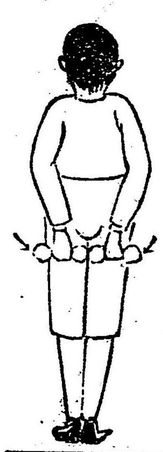
第二十節
●四呼
(一)胸前合擊　(二)休
(三)両臂左右平舉
(四)休



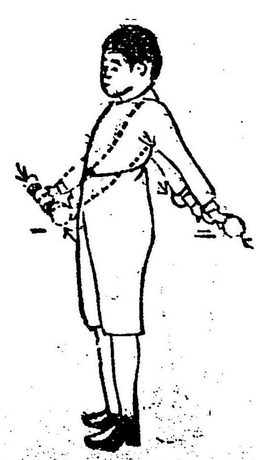
第二十一節
●其一、十二呼
前面合擊（乙端甲端交互）



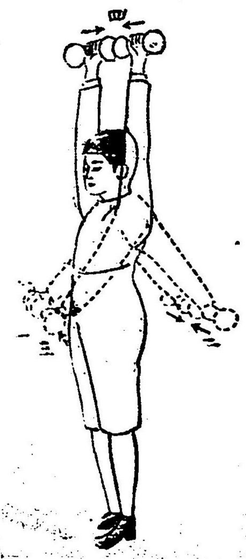
●其二、十二呼
体後合擊（乙端甲端交互）



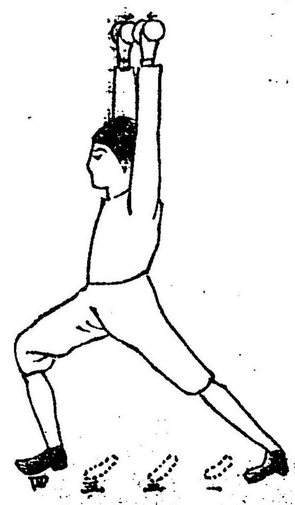
●其三　十二呼
体の前後合擊
（前乙端、後甲端）



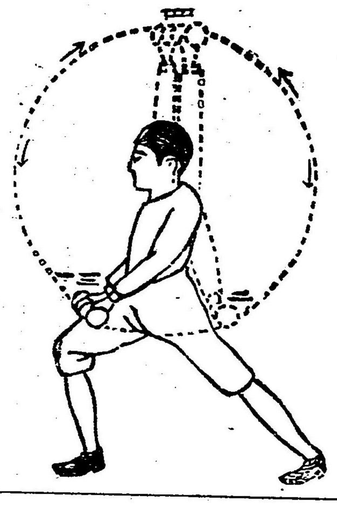
第二十二節
●十二呼
体の前、後、前、上、合擊
(三)(七)(十二)は前面で二鈴を止める



第二十三節
●四呼　右足前進
二鈴頭上で輕擊



第二十四節
●四四唱呼
体の前、後、前、上に合擊
(四ノ四)で足の飛びかへ

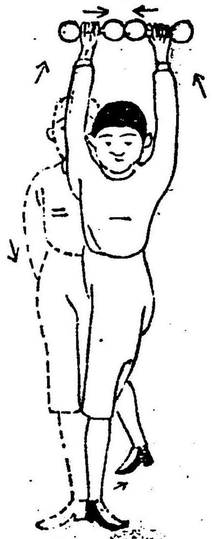


第二十五節
●四四唱呼　前節の運動

第二十六節
●四呼
左足退去

第二十七節
●四四唱呼　左右方に交動
(一)二鈴を肩に取りつゝ上体を右に屈す
(二)上体正直
(四ノ四で)上体正直に復すと同時両臂下垂

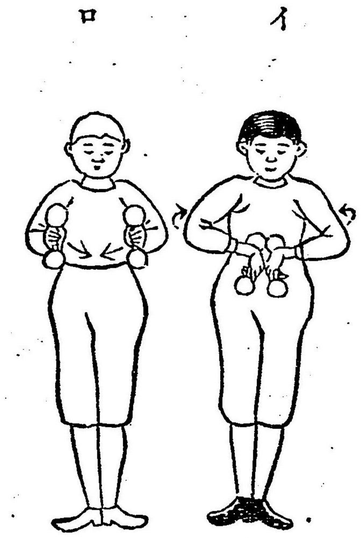
第二十八節
●四四唱呼　右左足交動
(一)右足を斜後方に退く同時に頭上合擊
(二)両足を合し体後に合擊
次き左足で同運動



第二十九節

●十二呼

肘を前方より後方に引く

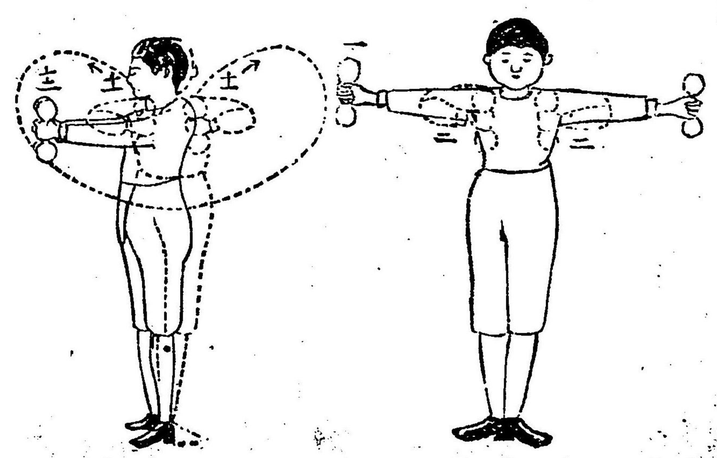


第三部

第三十節

●十二呼　両臂側方伸屈

(十一)より(十二)にかけて両臂で前方より側方に圓を畫きつゝ半ば右向きす



第三十一節

脚の進退と肘の肩上後引

●四四唱呼

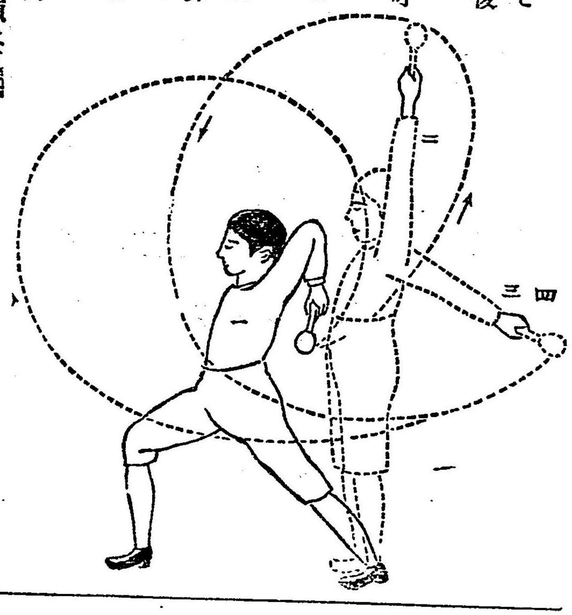
右足

四二三四の場合

(四)で右足前進両鈴背後下垂

(二)回れ右して右足を引き同時に両鈴頭上直擧

(三)両臂後下方　(四)休



第三十二節

●四四唱呼　同前運動

(四二三四)で廻れ右す

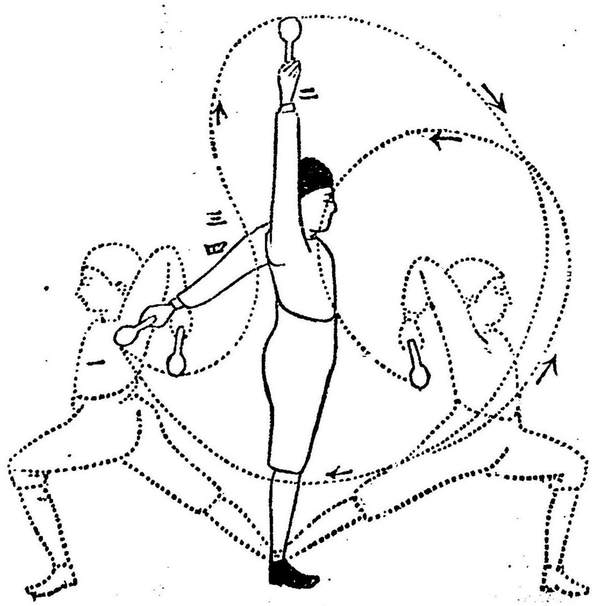
第三十三節

●四四唱呼

前後交々の運動

(四ノ二で)正面向き二鈴を頭上に止む

(三四)休

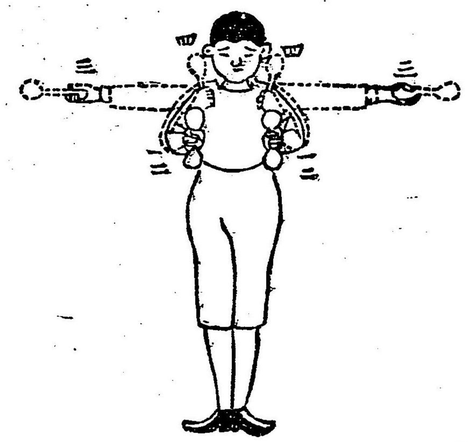


第三十四節

●四呼

(一)(二)度肘の後引

(三)(四)圖の如し



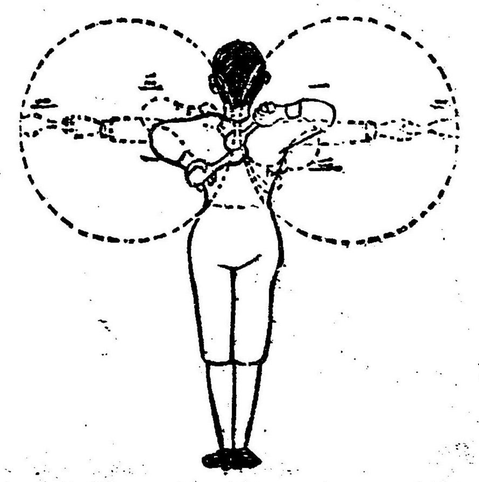
第三十五節

●十二呼

背後の交互合撃

偶數の時両臂側方に

平伸



第三十六節

●十二呼

(一)(二)二度肘の後

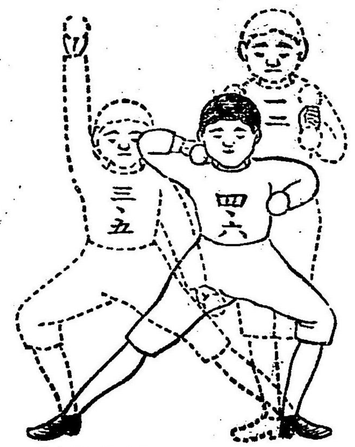
引

(三)以下右側方で脚

及び両臂の伸屈

(十二)足を引き二鈴

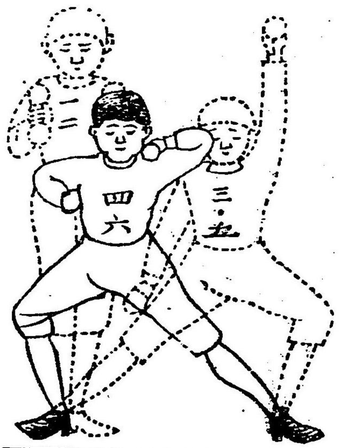
を胸側に取る



第三十七節

●十二節

左側で同前運動



第三十八節

●四四唱呼　左右

方に交動

(一)右足側進

臂上下伸

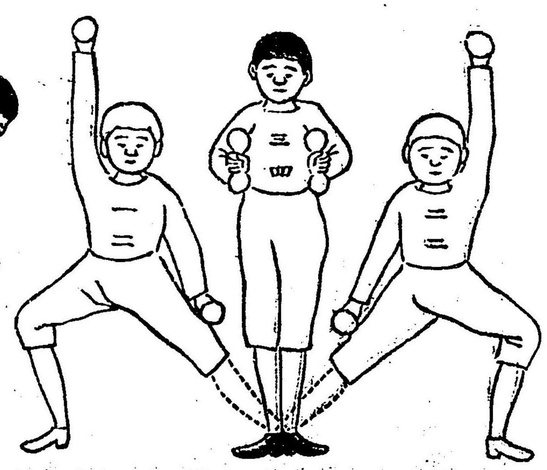
(二)休　(三)(四)

二度肘の後引

次左側

(四ノ四で両臂前

方水平に上ぐ)



第三十九節　呼吸

●四四唱呼

(一)肘の後引

(二)肘の後引と

上体前屈

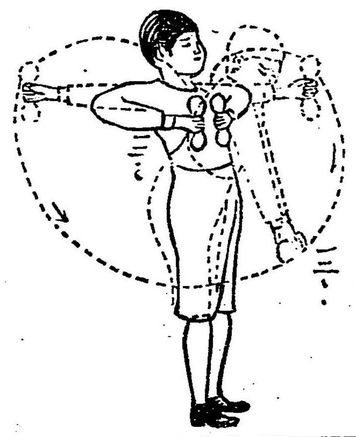
(三)臂の斜伸

(四)上体の後屈

第四十節　呼吸

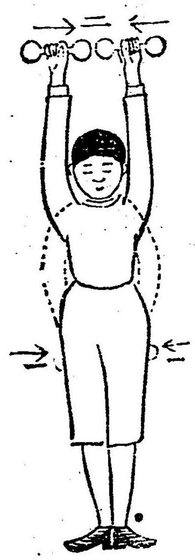
●四四唱呼

胸部輕擊下方合擊



第四十一節

●十二呼　体後、頭上合擊



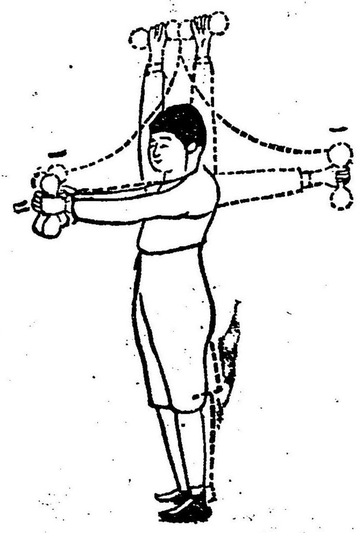
第四十二節

●十二呼

(一)頭上より左右に開く

以下鈴の側擊及び臂の側方平開

(十二)より(十三)にかけて踵を上げつゝ鈴で圓を畫く



第四十三節

●右足四四唱呼

●左足四四唱呼

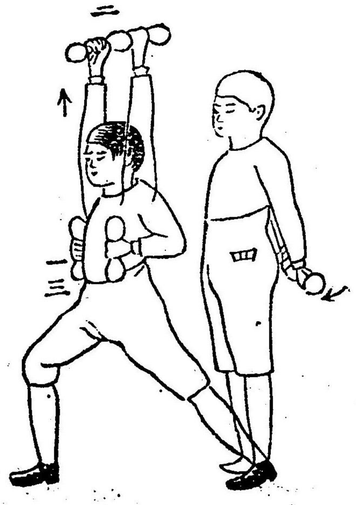
●交四四唱呼

(一)足を前進し二鈴胸側に取る

(二)臂直伸

(三)二鈴胸に取りて此に止めず

(四)足を引きて体後で合擊



第四十四節

●右四四　●左四四

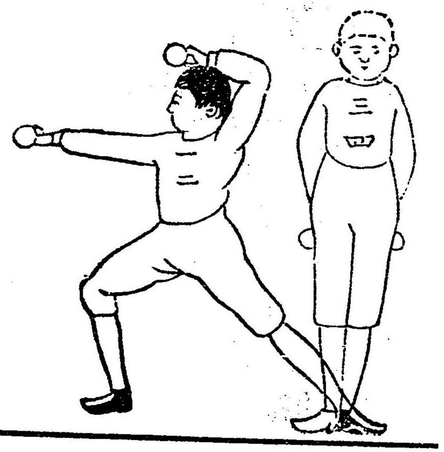
●交四四

(一)足の側進及び片臂側伸と片臂頭上屈

(二)休

(三)足を退き体後で乙端合擊

(四)甲端で再合擊

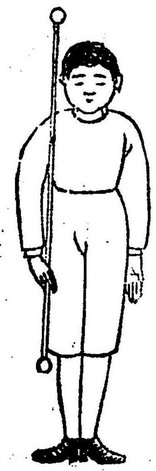


第六篇

○球竿

第一部

氣を着けの圖



第一節

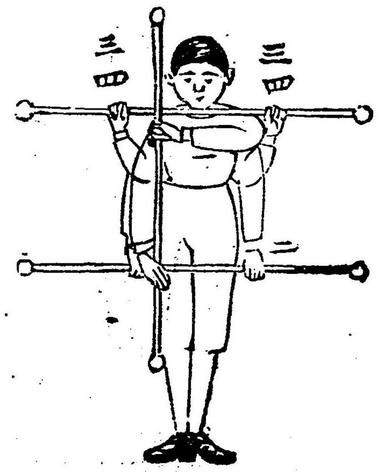
●四呼

(一)左手で竿を握る

(二)左手下伸

(三)竿を胸前に取る

(四)休



第二節

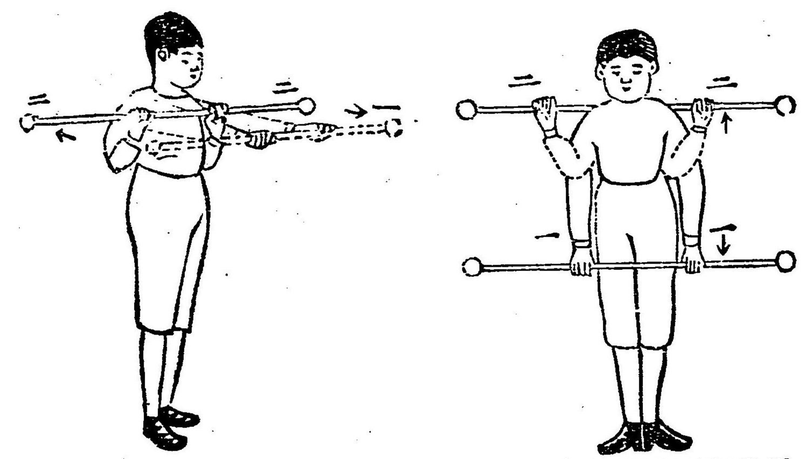
●八呼

臂の下方伸屈

第三節

●八呼

前方伸屈



第四節

●八呼

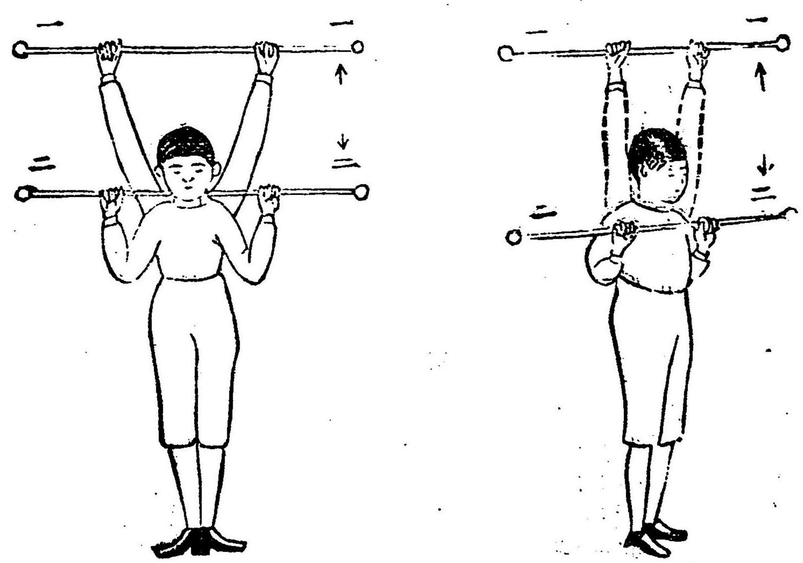
頭上伸屈

第五節

●八呼

頸後で頭上伸屈

(八)の時竿を胸前に取る



第六節

●四四唱呼

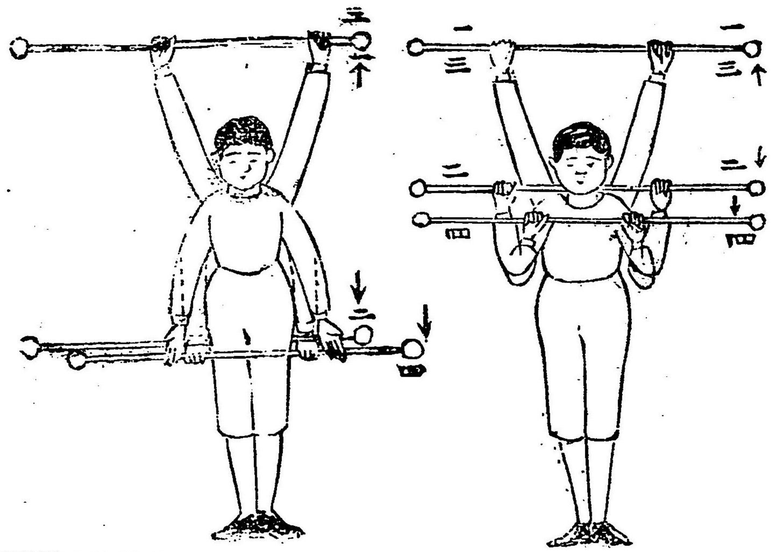
胸前と頸後に交々伸屈

最後に頭上より体前に下垂

第七節

●四四唱呼

体前体後に交々擧垂



第八節

●十二呼

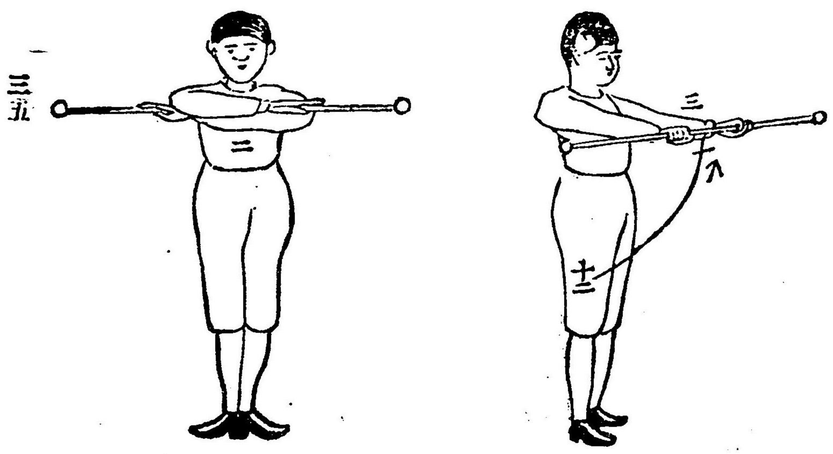
(一)前方水平に上ぐ

(二)臂の交叉(右上)

(三)交叉を解く

(四)臂の交叉(左上)

(十二)で竿を体前に下垂す



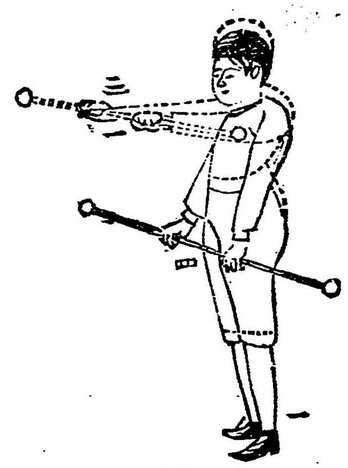
第九節

●四四唱呼

(一)踵上け竿前面平舉

(二)脛曲げ竿を頭上に擧ぐ

(三)(四)復舊



第十節

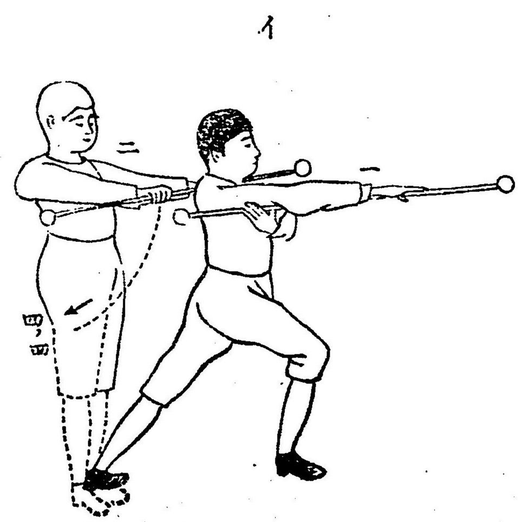
●四四唱呼　右足左足交動

(一)右足を前進して竿を脇下に取る

(二)右足を退き竿の前面平舉

(三)(四)左方で

(四ノ四)で竿体前に下垂



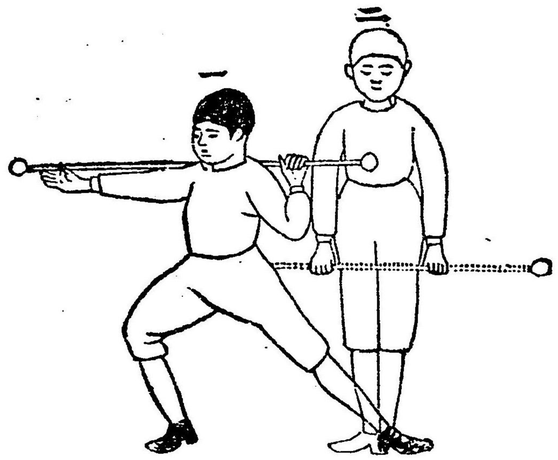
第十一節

●四四唱呼　右側左側交動

(一)　右足を右進し竿を頭後に取りて右に伸す

(二)　右足を退去し竿の体前下垂

次ぎ左方

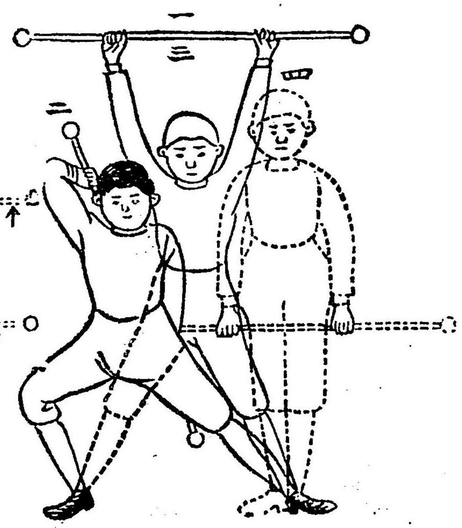


第十二節

脚を側進して竿を斜にす

●四四唱呼　右方左方に交動

圖の如し



第十三節

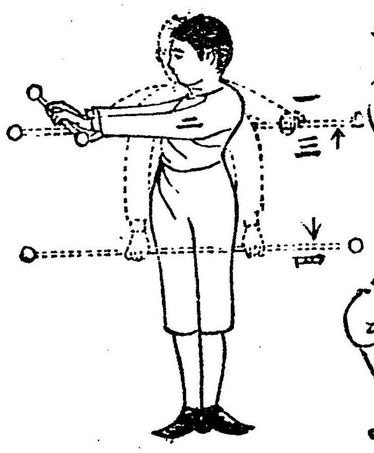
●四四唱呼　右方左方に交動

(一)　前面平舉

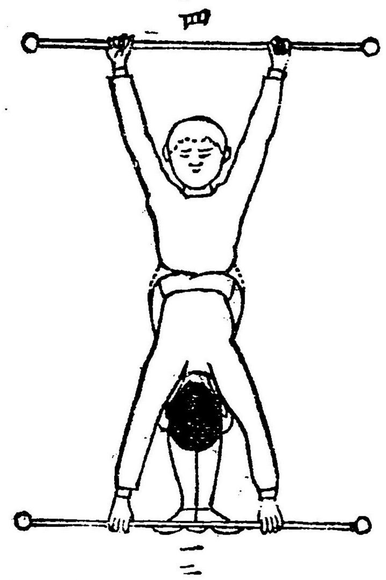
(二)　上体右回施

(三)(四)復舊

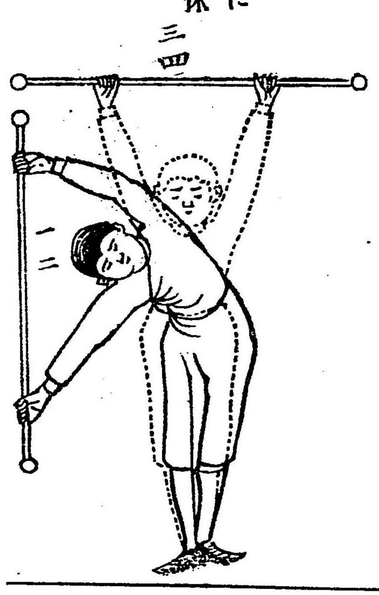
次左方



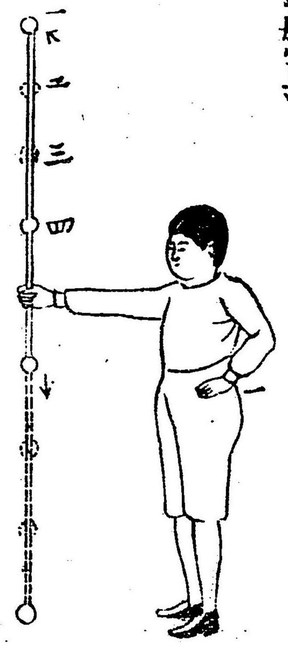
第十四節
●四四唱呼
上体前後屈偶數休み



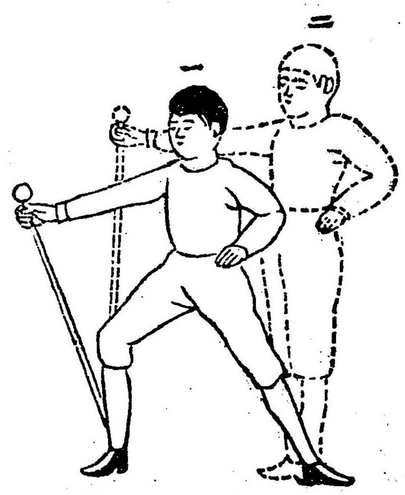
第十五節
上体の側屈
●四四唱呼
左方右方に交動偶數休み



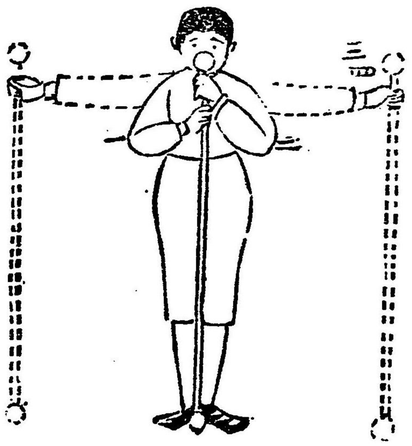
第十六節
●四呼　竿を右足尖の方向に下す
（左手腰骨上）



第十七節
●八呼
右足を足尖の方向にふみ出す



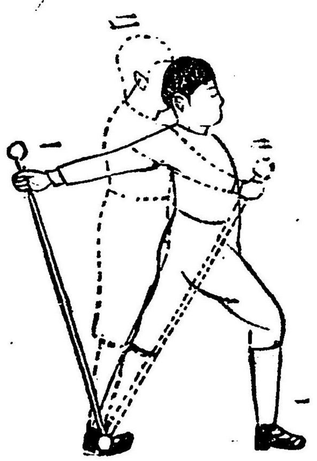
第十八節
●四呼
（一）竿を体前に取る
（二）左手を上方より運び竿を持ちかへ右手を腰骨上に取る
（三）竿を右足尖の方向に置く
（四）休



第十九節
●八呼
十七節と同じく左足斜進

第二十節
●四呼　右手上方より運び竿を持ちかへ右側方に置く

第二十一節
●八呼
（一）右足前進右臂後引
（二）右足を退け右臂を体前にす
（八）側方に竿を止める

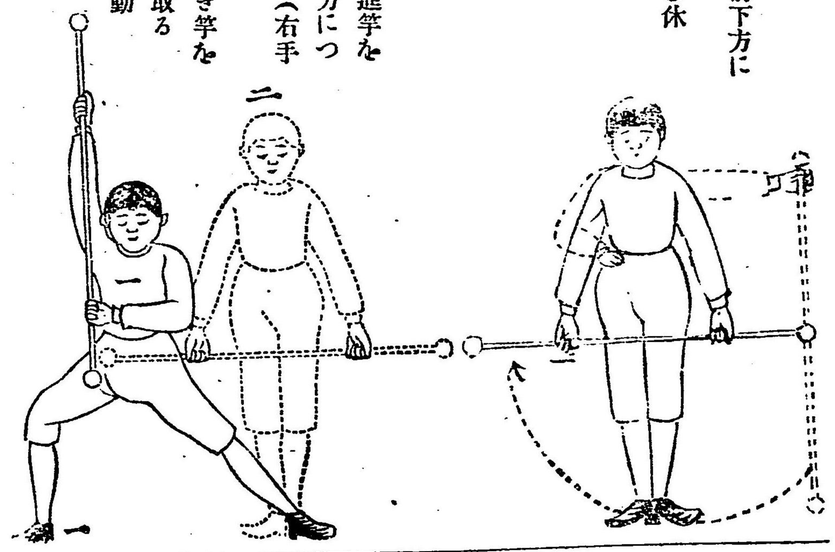


第二十二節
●四呼　竿を左側方に持ちかへる、

第二十三節
●八呼　二十一節の運動
（八）で竿左側方に直立す

第二十四節
●四呼
(一)竿を体前下方に取る
(二)(三)(四)休

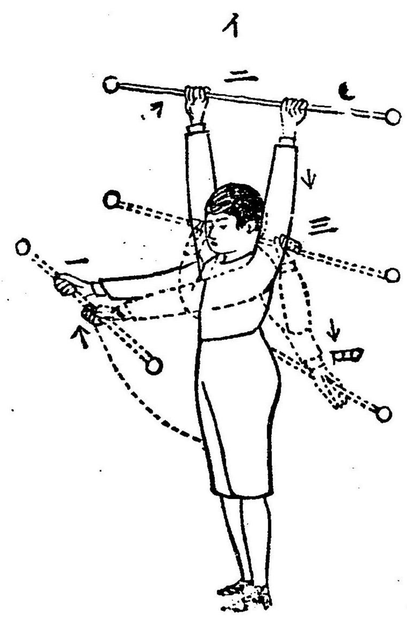
第二十五節
●右八呼
(一)右足右進竿を右側上方につき上ぐ(右手上)
(二)足を退き竿を体前に取る
以下同運動



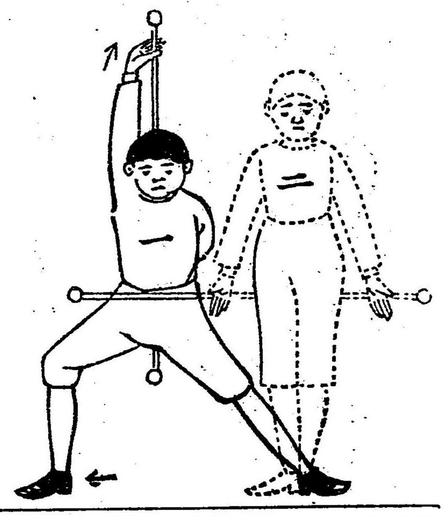
第二十六節
●左八呼
左足を出し左手上に同前運動
第二十七節
●四四唱呼　右左交々同前運動

第二部

第二十八節
●四呼　竿を体後に取る
(二)で竿持ちかへる

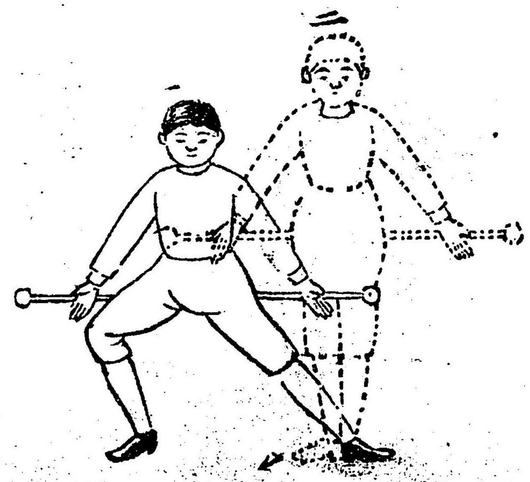


第二十九節
●右八呼
体後にて二十五節の運動



第三十節
●左八呼　二十九節の運動
第三十一節
●四四唱呼
右左交動同前運動

第三十二節
●八呼
右足斜前進

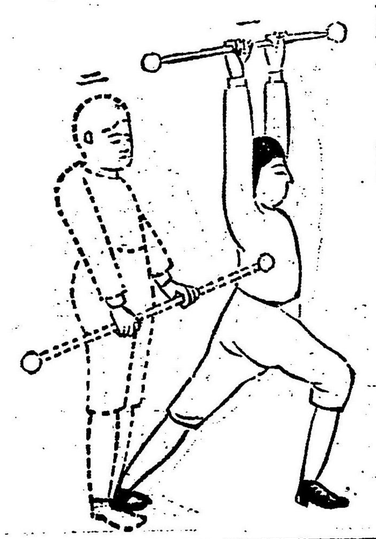


第三十三節
●八呼　左足斜前進
第三十四節
●四四唱呼　右左交動

第三十五節
●四四唱呼
上体右回、正面、左回、正面、

第三十六節
●四呼　竿を(一)肩まで上げ、(二)頭上に上げ、(三)前方まで下し、(四)体前に下垂す

第三十七節
●八呼
右足前進〃
竿の擧上

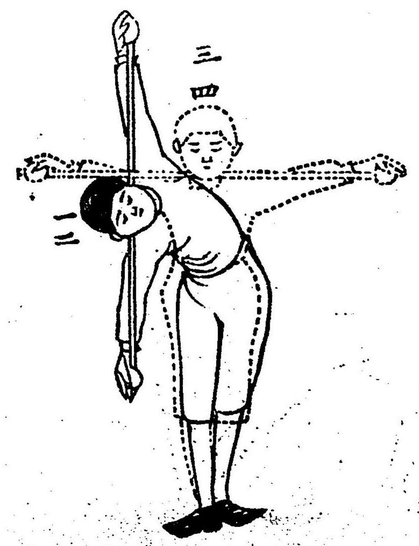


第三十八節
●八呼　左足で同前運動

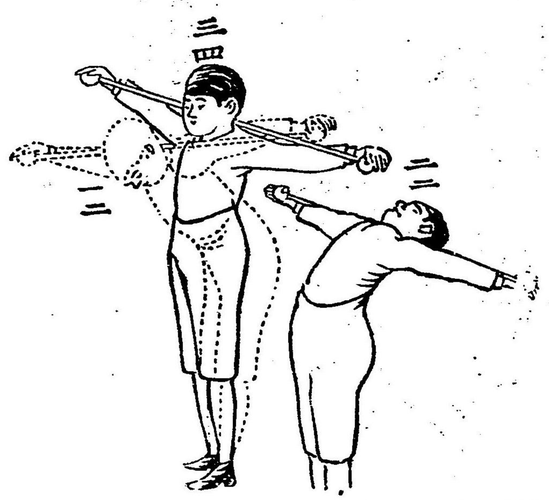
第三十九節
●四四唱呼　左右交動

第四十節
●四呼
(一)竿正面に上ぐ　(二)頭上に上ぐ
(三)肩に下す　(四)両手で圓球を握る

第四十一節
●四四唱呼
上体の右左屈

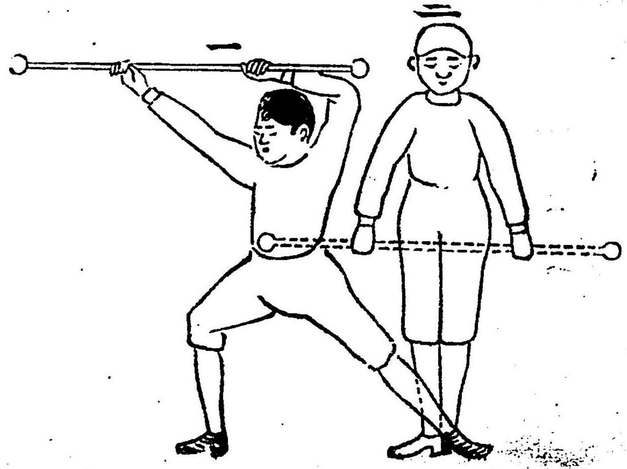


第四十二節
第四四唱呼
上体の前後屈

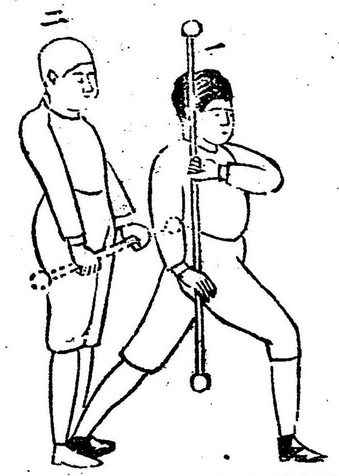


第四十三節
●四呼
(一)圓球より両手を離して竿を握る　(二)頭上直擧
(三)前面に下ぐ　(四)体前下垂

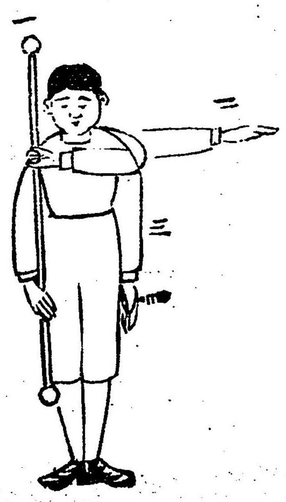
第四十四節
●八呼
(一)足右進竿を頭上にて右方につき出す
(二)足を退き竿を体前に下垂す



第四十五節
●八呼　左側にて同前運動
第四十六節
●四四唱呼　右左交動
第四十七節
●八呼
(一)右足前進竿を右側に直立す
(二)足を退き竿を体前に下垂す
以下同前運動



第四十八節
●八呼　左足て同前運動
第四十九節
●四四唱呼　右左交動
第五十節
●四呼
竿を右側に取る



第七篇

○柔軟

第一教　臂の運動

第一　運動
臂を平に動せ、
第二　運動
臂を右左に動せ、
第三　運動
臂を高く圓形に動せ、
第四　運動
臂を平に曲げ動せ、
第五　運動
臂を曲げ平に圓形に動せ、
第六　運動
前臂を平に動せ、

第二教　脚の運動

第一　運動
股を曲げなみ足、
第二　運動
股を曲げ早足、
第三　運動
踵を上げ脛を曲げ、
第四　運動
脚を前へ伸せ、

第三教　臂体脚の運動

第一　運動
体を右左に回はせ、
第二　運動
体を前後に曲げ臂を高く動せ、
第三　運動
体を屈め臂を平に動せ、
第四　運動
臂と脚とを右左に動せ、
第五　運動
脛を曲げ臂を平に高く動せ

説明文字正誤

頁	節	誤	正
見出	一行	注意	用意
二	呼一	吸い引	吸い
二	呼四	除々に上げ	急に上げ
二	同	急に下し	徐々に下し
六	美六	ヒザ屈ず	ヒザ屈げず
六	美八	行い一て挙動	行いて一挙動
七	美一〇	掌回旋	掌回旋
七	美一一	側力平開(左)	側方平開、交叉(左上)
八	美一二	両手側上	両手側方
八	同	上休	上体
一〇	美一八	臂頭上	臂頭上
一一	美一九	屈手下垂	両手下垂
一二	美二一	左に開く	左右に開く
一二	美二二	拇指内はて	拇指を内にして
一四	徒	第五節	第六節
同	同	第六節	第五節
一七	徒一七	四呼唱呼	四四唱呼
二九	啞三二	同前運動	左足で同前運動
四二	球四四	足右進	右足側進

挿畫正誤

一、美第十八節圖中「二」は同圖の右足に付く
二、啞鈴第四節の圖中一三……は二三……
三、球竿第二節の圖中竿を頸後に取るは胸前に取る運動
四、球竿第十節第十一節に有るイロは不用

明治卅六年十二月二十九日印刷
明治卅七年一月五日發行

（非賣品）

御影師範學校教諭
著作者　高宮龜喜
武庫郡御影町九百七十八番屋敷

神戸尋常高等小學校訓導
著作兼發行者　岡田吉次
神戸市下山手通六丁目四十番屋敷

神戸市荒田町三丁目一、六二
印刷者　水野正己

神戸市荒田町三丁目一、六二
印刷所　水野活版製造所
（電話七三〇番）