

注意

- 一 雪玉はあまり硬く握らせないやうにしなければならぬ。硬過ぎると傷をすることがある。
- 二 一學級でもよいし、また全校集つてすることも出来る。
- 三 各軍守備と攻撃二隊にわけるとか、また各小分隊に編成するとかいろいろの策畧を伴ひればなほ面白いが、それ等は學年相當に適用させるがよい。
- 四 戦死か否かは玉の當る範圍によつて一定しておかねばならぬ。普通は、四肢と頭にあつた場合は戦死とせず、その他の胴部にあつた場合は戦死と定めておくが最も簡明でよい。

スキー練習



實際 尋常科五・六年以上

適用 尋常四年以上
 用具 スキー各人一臺宛
 方法

1 服装

制服として洋服を用ひてゐる學校であれば容易である。すなはち洋服のまゝ、足に藁の深靴をはけばよい。もし藁でない普通の皮靴を用ひるとすれば、靴下は長いものをはいてズボンまでも中に入れてしまふか、或はグートルを用ひるが

よい。和服を着てゐる兒童であるならば、着物の裾を捲りあげて帯で十分締め、おくことが大切である。そしてズボン下をはき足に靴又は深藁靴をはかせる。

スキー練習の服装として最も大切な要件は、雪の中を自在にかけまはつたり轉んだり埋つたりするのであるから、輕快で支度がかくづれないことと、濡れても直接肌に通らないことと、足部にスキーといふ長い重いものを附けるのであるから、それが足に固定してゐて少し位の轉倒や停止に足から脱げないやうにすることの三點である。故にその三點に適當であればよいのであつて、必ずしもスキー服をつけ、スキー靴を穿ち、スキー帽を被り、スキー手袋をはめる必要はない。それ等は完全なるスキー練習家のことであつて、小學校兒童にスキーを練習させるとしては、そんな贅澤を

言つてゐる必要はない。

たゞ一つ大切なことは、靴下を二重にはかせて摩傷を豫防し、手拭を用意させておいて常に手や顔の濕氣を拭はせることである。

2 スキー及び杖

奥國式のものが高價であつて普通小學校に兒童數だけ備へることは困難であるから、諸國式の簡單なもので満足するがよい。但し紐だけは、是非革紐をつけさせたい。絲や布の紐ではすぐすり切れてしまつて手數もかゝるし、また十分に締め得ないので、ともするとスキーが足から脱げてしまつて、面白い滑走や巧な技術をなし得ないから、なるべく上等の革を用ひるがよい。そして常に革に油をくれて柔軟にしておくことが大切である。

杖は小學校の兒童には必要がない。却つて持たない方が速く

熟達するし、危険も避けることが出来る。

3 練習場の選擇

理想的スキートの練習場としては、斜面あり、平地あり、山あり、谷あり、斜面にも直斜面左斜面右斜面の各を具備して居ることが大切であるが、そんな場所は、何所の學校でも有つて居るものではない。また近郊の丘陵等にあつたとしても、僅か一時間の體操時間で往復に費されてしまふやうでも困る。

故に成るべく近くて往復に時間を費さない所を選ばねばならぬ。校庭内に斜面があれば一ばんよい。或は築山の斜面を利用してもよい。その他川の堤防とか畑から田へつゞく斜面とかを見つけ出しておくもよい。要するに斜面があればよいのである。その斜面は危険の無いものでなければならぬ。急緩の工合

や、樹木等の支障物の有無をよく調べておくがよい。また、滑り下つた時、田や川の水に埋まり落ちるおそれの無い所でなければならぬ。断崖は無い方が安全でよい。

4 スキー教授の方法

示範説明型の練習、各個練習、個別指導の順序をとつて教授する。最も大切なのは個別指導である。スキー練習は普通體操教授とちがつて一定の位置で一齊におなじい動作をするのでなくて、示範説明が終れば蜘蛛の子を散らした如く、四方八方にめい／＼に斜面を滑つたり、登つたりして、其の時間の大部分各個練習に費されてしまふのであるから、この間に處して教師は十分に各個指導をしてやらねばならぬ。

その個別指導において最も大切なことは、教師自ら兒童の體を

支持して實演し、其の要領即ちコツを體得せしめてやることである。例へば普通滑走にしてもテレマーク滑走にしても、教師自身も完全にその姿勢をとり、兒童にも完全な姿勢をとらせ、兒童の手を握り體を支へてやつて、共にその姿勢をくづすことなくそのまま滑走するのである。そして、もし兒童が途中で轉倒しようとしても、決して姿勢をくづさせず、教師が支持してやつて轉倒を防ぎつゝ走る。それをくりかへすうちに兒童は自然にコツを覺えて姿勢をくづすことなく滑走し得るやうになる。

5 スキー練習の注意

イ 危険のないやうに注意せねばならぬ。あまり急斜面では兎角危険が起り易い。また狭い場所で多人數混雜して練習すると衝突して負傷し易い。斜面の表に穴があいてゐたり、樹木が

枝を出してゐたりしてゐてはやはり負傷のもとになる。

ロ 過度になり易いから氣をつけなければならぬ。非常に面白いので何も彼も忘れて練習する結果、ともすると運動過度になり易い。殊に弱い子供には特別制限を加へねばならぬ。

ハ 汗をながして練習して急に休んでゐると寒風に吹かれて風をひき易いから、練習場では長く息んでゐないがよい。そして練習後は教室内にもどつて暖爐で徐々に汗をかかわす工夫が大切である。

ニ 温氣は兎角凍傷のもととなるから、手拭やハンカチで常にぬぐひとるやうに練習づけておかねばならぬ。

ホ スキーの技術は各兒童によつて進歩の差等が非常につくものである。故に劃一的に同教材を強ひる必要はない。

へ 技術の進歩を強ひて興味を無くすることのないやうに注意せねばならぬ。あまり正確な姿勢や要領を強要すると、嬉々たる愉快が湧いて來ない。それよりも自由を重んじて嬉々として遊ぶ間に技術も自ら進歩し體育的效果も自らおさめしめることが大切である。

6 スキー教材配當表

年	尋	教 材	
		斜 面	運 動
四	尋	平地運動	普通行進
四	尋	登行法	電光形登
四	尋	滑走法	緩斜面の直滑降
四	尋	停止法	轉倒停止
四	尋		起立法
四	尋		半制動停止

等 高	六 尋	五 尋
	跳蹴廻轉	平地滑走
燕返	テレマーク滑降 テレマーク制動	滑降中の方向變換 シヤスネージ
クリスチャニア 急動停止	クリスチャニア 緩動停止	上方テレマー ク停止

スキー競技

實際 尋常科五・六年以上

スキー競技は大體三種に分つことが出来る。

- 一 スキーをはいて一定の距離を短時間で走る競走。
- 二 スキーをはいて各種の技術を演じ、その演技の巧妙さを競ふもの。

三 スキーを利用したる各種の遊技競技

右のうち(二)は専門的で小學校の體育としては望む必要はない。(三)はリレーレースとか旗送りとか、途中に落ちてあるものを滑走しながら拾ふとかを指すのであるが、要するところ滑走の速さを競ふことになる。故に普通スキーの競技といへば、(一)即ち一定距離をスキーに乗つて速く走ることを指すのである。そしてそれが最も體育としての効果も著しいし、興味も多いのである。

故に今はたゞ競走のことについて述べておく。競走といつても實

は走るのではなくて滑るのであることは勿論である。故に正しくは競滑といはねばなるまい。

適用 尋常一年以上男女

用具 スキー各一臺 (杖は小學校の競技には用ひさせぬ方が安全である。)

方法

1 競技場の選定

低學年の児童や女兒の競技場としては、極めて緩かで廣い斜面がよい。せまいと衝突したり、各自の走路に難易の不平均が生じておもしろくない。高學年児童の競技場は可なり急斜面もあり、また左右兩斜面を有するところがよい。走路に登行する部分があつたり、滑降する部分があつたりすることはやむを得ないが、成

るべくは滑降する部分が多い程よい。途の大部分が平地や登行のみであつてはスキーの本質的價値が發揮されない。

最も大切なことは、スタートラインが斜面に對して直角で平地で、一組の人数が十分並び得る廣さを有せねばならぬことである。斜面は垂直でない、と並ぶ位置によつて各競技者に得不得がつくし、平地でない、とスキーが滑つて出發の合圖と共に滑り出すことが不可能になる。また廣くないと長いスキーが衝突して各自の技倆を發揮したスタートをなし得ない。

走路は斷崖や樹木等の障害は除去しておかねばならぬ。また穴をよく埋めておくことが大切である。そして走路の所々に赤旗をたて、必ず通過すべき點を定めておかねばならぬ。

2 整列

抽籤によつて整列順を定めるがよい。普通陸上競技とちがつて各競技者を全く同一な有利地位に立たせることが不可能であるから、抽籤によるがよい。

各兒童の間を十分にあげて並ばせねばならぬ。長いスキーをはいてゐるから、せまくては衝突のために出發と共に轉倒したりするおそれがある。

一組の人数は少い程十分の實力を發揮することが出来る。

3 途中審判

走路の所々に途中審判を排置して一は走路をあやまるを監視し、一は危険に際して保護を加へ、また時々生ずる走路の穴を埋めたり、危険物を除去する役に當らねばならぬ。

4 競走

實際 尋常科五・六年以上

走路は一定したる通過點を必ず通過すべきことの外は、各自隨意に有利路を研究しておいて走らせるがよい。走法も各自に自由にして一定の必要はない。ただ殊更に他の支障をしたり妨害をなすがごときことは絶対にさげねばならぬ。

5 決勝

スキーも身體も共に完全速く決勝線内にはいつたものを勝とする。身體ははいつてもスキーの端が線にかゝつてゐては勝にならない。また決勝線内にはいり終ると共に轉倒してもかまはない。途中でスキーをぬいで走つたり、たゞ一方の足にのみスキーをはいて滑りこんだりした者は競走者と見なさないがよい。

小學校の遊技競技 終

大正十三年九月一日印刷
大正十三年九月五日發行

定價金貳圓四拾錢



小學校の遊技競技

著者 佐々木 中島 齋藤 廣瀬 宮川 目黒 甚七
著者 齋藤 廣瀬 宮川 目黒 甚七
著者 齋藤 廣瀬 宮川 目黒 甚七
著者 齋藤 廣瀬 宮川 目黒 甚七
發行所 東京市京橋區南傳馬町二丁目五番地
印刷者 東京市牛込區榎町七番地

著者 佐々木 中島 齋藤 廣瀬 宮川 目黒 甚七
著者 齋藤 廣瀬 宮川 目黒 甚七
著者 齋藤 廣瀬 宮川 目黒 甚七
著者 齋藤 廣瀬 宮川 目黒 甚七
發行所 東京市京橋區南傳馬町二丁目五番地
印刷者 東京市牛込區榎町七番地

印刷所 日清印刷株式會社

發行所

東京市京橋區南傳馬町二丁目
新瀉縣長岡市表四ノ町(本店)

目黒書店

電話長岡一八番
電話長岡一八番
電話長岡一八番
電話長岡一八番

276
336

終

