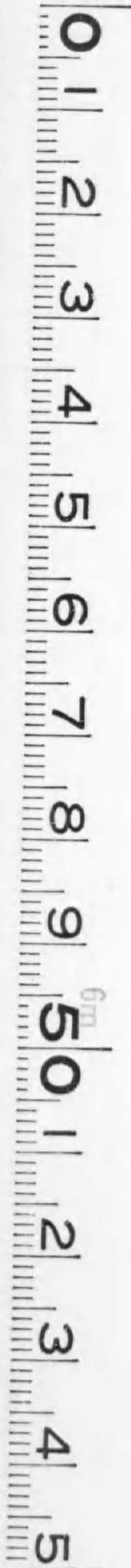


528
118



始



三橋義雄著



女子競技

大正
13.12.4
内交

東京廣文堂書店發行



著者小照

序

從來殆んど顧られなかつた我が國の女子體育は、近時大いに高唱せられ、着々其の實行の歩が進められて來た、殊に最近に至つて女子のスポーツは、頓に振興の氣運を高め、その日々の實行に、その各種の競技會に、次第に隆盛に趣きつゝある事は我が國女子體育の爲に非常に欣ばしい事である。

然るに我が國に於ては、女子の體育、殊に女子の競技運動に對しては、其の理論的研究並びに其の實際的研究に乏しく、且つ之が經驗の日尙淺きため、之を如何すれば適當であるかと云ふ事に就て種々様々の意見があり、又之が指導實行の方法に於ても區々であつて、殆んど其の趣く所を知らないと云ふ現状である。斯くては折角振興の氣運に向ひつゝある競技運動の進展上遺憾の點多く、延ては女子體育上に及ぼす影響も亦少くない。

私は數年間女子の體育指導に當り、之等競技運動を指導し、數回に亘つて各種の競技會に多數の生徒を出場させた。其の時之が指導を如何すれば最も適當であるかと云ふ事に對して種々考慮したが、殆んどよるべき物はなく非常に苦心した。

そこで微力ながら我が國の女子スポーツをして一層發達させたい、大いに向上させねばならぬ、之が爲には其衝に當る者の最も適切なる指導と、之を實行する女子自身の正しき練習とに俟たねばならんと云ふのが私の願であり、期待であつた。

今回本書を發刊するに至つたのも全く此の微衷に外ならない。而して其の内容は私が直接女子の競技運動の指導に携はり而も數回に亘つて各種の競技會に多數の選手を出場させた經驗と、實際に數度の競技會に出場した多數選手諸嬢の尊い實驗とを基とし、之に女子ではないが、私自身の數年間に於ける選手としての體

驗を加味したものである。幸に本書が女子體育の指導者並にスポーツを愛好する諸嬢の參考ともなり、且つは幾分なりとも我が國女子體育向上の助けともならば、誠に本懐の至りである。

終りに此の書を發刊するに當り、山根、上山、今島、吉水、三村の長友諸君の御援助と、東京府女子師範學校及東京府立第二高等女學校選手諸嬢の御助力とを謝する。

大正十三年四月

著 者 識

128-118

参考書

- 1 M. C. Murphy, Athletic Training.
- 2 Bancroft, Handbook of Athletic Games.
- 3 P. Withington, the Book of Athletics.
- 4 Z. Grahau, Practical Track and Field Athletics.
- 5 Health Builder.
- 6 Spaldings, Track and Field Athletics for Girls.
- 7 C. D. Wardlaw and W. R. Morrison, Basket Ball.
- 8 H. Frost and C. D. Wardlaw, Basket Ball and Indoor Baseball for Women.
- 9 G. N. Messer, How to play Basket Ball.
- 10 Spaldings, Basket Ball Guide for Women.
- 11 Spaldings, Basket Ball Guide.
- 12 Spaldings, Volley Ball Rules. (1923—24).
- 13 W. A. Kearns, How to play Volley Ball.
- 14 野口氏, オリンピック陸上競技法.
- 15 大日本體育協會編纂アスレチックスレコード年鑑 (1924)
- 16 文部省編纂, 女子體育

女子競技

目次

第一篇	女子競技に就て	一
第一章	女子と體育	一
第一	健康第一	一
第二	女性としての體育	三
第二章	女子競技の趨勢	六
第一	女子國際オリンピック競技大會	六
第二	歐米に於ける女子競技	一

第三	我が國に於ける女子競技……………	三
第四	全日本女子選手權陸上競技大會……………	一四
第五	競技會の數々……………	一七
第六	極東競技大會……………	一九
第三章 競技の目的 ……………		
第一	身體を強健にして生活力を向上する事……………	二四
第二	諸徳性の實際的修練をなす事……………	二四
第三	遊戯本能を満足させて愉快を得る事……………	二六
第四	社交上の利益を受ける事……………	二七
第四章 女子競技に對する見解 ……………		
第一	種々の見方……………	二八

第二 競技は女子に適するか ……………		
(一)	衝突と震動の危険……………	三〇
(二)	努責の弊……………	三三
(三)	心臟に發する危険……………	三三
(四)	過度の練習の弊……………	三三
第五章 練習上の原則 ……………		
第一 始の練習 ……………		
(一)	下肢の練習……………	三七
(二)	上肢の練習……………	三九
(三)	頭の練習……………	四一
(四)	胸と背の練習……………	四二
(五)	腹の練習……………	四三

(六)	下肢の練習	四七
(七)	體側の練習	四八
(八)	下肢の練習	五〇
(九)	跳躍練習	五二
(一〇)	駈走	五三
(一一)	呼吸練習	五三
第二	主の練習	五四
第三	整理の練習	五五
(一)	下肢の練習	五五
(二)	胸の練習	五五
(三)	體側の練習	五六
(四)	下肢の練習	五六

第二篇 競技の實際

第一章 短距離競走

(五)	呼吸練習	五九
第一	五十米競走	六一
(一)	發走法	六一
(二)	蹲踞發走法	六二
(イ)	出發點に於ける孔の作り方	六三
(ロ)	發走に於ける姿勢と動作	六三
(三)	發走後の十米はごうするか	六四
(四)	途中の走り方	六七
(五)	決勝線の切り方	六八
(六)	練習の仕方	六七

(七)	初歩の者の陥り易い點	八九
(八)	短距離競走に適する身體	九〇
(九)	競技の規則	九一
第二	百米競走	九三
第二章	ハードル・レース	九五
第一	六十米ロー・ハードル・レース	九七
(一)	競技の準備	九七
(二)	ロー・ハードル・レースに大切な要素	九七
(三)	ハードルを越す要領	九九
(四)	各ハードル間の歩數	一〇七
(五)	練習の仕方	一〇八
(六)	初歩の者の陥り易い點	一一三

(七)	ハードラーとしての體格	一一三
(八)	競技の規則	一一三
第二	六十米ハイ・ハードル・レース	一一四
(一)	競技の準備	一一四
(二)	ハイ・ハードル・レースに大切な要素	一一五
(三)	ハードルを越す要領	一二七
(四)	各ハードル間の歩數	一二八
(五)	練習の仕方	一二九
(六)	初歩の者の陥り易い點	一二二
(七)	競技の規則	一二三
第三章	跳躍競技	一二三
第一	(一) 走幅跳	一二三

- (一) 競技の準備 一三三
- (二) 競技の方法 一三五
 - (イ) 助走 一三五
 - (ロ) 踏切の要領 一三八
 - (ハ) 飛躍の姿勢と動作 一四二
 - (ニ) 着陸の姿勢 一四二
- (三) 練習の仕方 一四三
 - (イ) 第一期の練習 一四三
 - (ロ) 第二期の練習 一四四
 - (ハ) 仕上げの練習 一四四
- (四) 初歩の者の陥り易い點 一四六
- (五) 此の競技に適する身體 一四七

- (六) 競技の規則 一四八
- 第二 走高跳 一四九
 - (一) 競技の準備 一五〇
 - (二) 競技の方法 一五一
 - (三) 斜高跳の要領 一六一
 - (イ) 助走 一六一
 - (ロ) 踏切の要領 一六二
 - (ハ) 空中の姿勢と動作 一六三
 - (ニ) 着陸の動作と姿勢 一六三
 - (四) 正面高跳の要領 一六四
 - (イ) 踏切の要領 一六四
 - (ロ) 空中の動作 一六六

(ハ)	着陸の動作	一六九
(五)	練習の仕方	一七〇
(イ)	斜高跳の練習法	一七〇
(ロ)	正面高跳の練習法	一七三
(六)	初歩の者の陥り易い點	一七四
(七)	此の競技に適する身體	一七六
(八)	競技の規則	一七七
第三	ランニング・ホップ・ステップ・アンドジャムプ	一七九
(一)	競技の準備	一八〇
(二)	競技の方法	一八一
(イ)	助走	一八一
(ロ)	踏切の要領	一八三

(ハ)	ホップの要領	一八三
(ニ)	ステップの要領	一八四
(ホ)	ジャムプの要領	一八九
(三)	ホップ、ステップ、ジャムプ三者の關係	一八九
(四)	踏切脚に就て	一九〇
(五)	練習の仕方	一九二
(六)	此の競技に適する身體	一九三
(七)	初歩の者の陥り易い點	一九三
(八)	競技の規則	一九四
第四章	投擲競技	一九五
第一	バスケットボール投	一九五
(一)	決して臂丈の運動ではない	一九五

(二)	競技の準備	一六
(三)	ボールの持ち方	一六
(四)	種々な投げ方	一七
(五)	其場の投擲	二〇
(イ)	サイドスローの要領	二〇
(ロ)	オーバースローの要領	二四
(六)	二歩投擲の要領	二六
(イ)	サイドスロー	二七
(ロ)	オーバースロー	二四
(七)	練習の仕方	二七
(八)	初歩の者の陥り易い點	二八
(九)	此の競技に適する身體	三〇

(十)	競技の規則	三二
○ 第二	ベースボール投	三三
(一)	競技の準備	三三
(二)	ボールの握り方	三四
(三)	其の場の投擲	三五
(四)	走つて投げる要領	三〇
(五)	練習の仕方	三四
(六)	初歩の者の陥り易い點	三四
(七)	此の競技に適する身體	三四
(八)	競技の規則	三四
第三	砲丸投	三三
(一)	競技の準備	三三

(二)	砲丸の持ち方	二五五
(三)	其の場の投擲	二五六
(四)	二歩投擲の要領	二六一
(五)	砲丸を突き出す動作	二六三
(六)	練習の仕方	二六四
(七)	初歩の者の陥り易い點	二六六
(八)	此の競技に適する身體	二六八
(九)	競技の規則	二六九
第四 槍 投		
(一)	競技の準備	二七一
(二)	槍の握り方	二七四
(三)	其場にて投げる要領	二七四

(四)	走つて投げる要領	二七七
(五)	練習の仕方	二八六
(一)	基本の練習	二八七
(二)	第二期の練習	二八八
(三)	仕上の練習	二八九
(六)	初歩の者の陥り易い點	二八九
(七)	此の競技に適する身體	二九〇
(八)	競技の規則	二九一
第五章 團體競技		
第一 リレー・レース		
(一)	競技の準備	二九四
(二)	二百米リレーのバトンの受け渡し方	二九六

(三) 四百米リレーのバトンの受け渡し方 三〇〇

(四) 走者の配列 三〇一

(五) 各チームの位置はどうするか 三〇二

(六) バトンを受け渡す練習法 三〇三

(七) 初歩の者の陥り易い點 三〇四

(イ) 受ける人 三〇四

(ロ) 渡す人 三〇五

(八) 競技の規則 三〇五

第二 三百米メドレー・リレー・レース 三〇六

(一) 競技の方法 三〇六

(二) バトンの受け渡し方 三〇七

第六章 ヴァレーボール 三〇八

第一 極東競技大會 三〇八

第二 競技會の數々 三一一

第三 準備 三二七

(一) コート 三二七

(二) ネット 三二八

(三) ボール 三二九

第四 競技用語 三三〇

第五 競技者の數と位置 三三三

第六 競技者の人選 三三六

(一) 前衛 三三六

(イ) 前衛の任務 三三六

(ロ) 前衛の特性 三三八

(二)	中衛	三三〇
(イ)	中衛の任務	三三〇
(ロ)	中衛の特性	三三一
(三)	後衛	三三五
(イ)	後衛の任務	三三五
(ロ)	後衛の特性	三三六
第七	ボールの取扱	三三九
(一)	サーヴ	三三九
(イ)	上手打	三四一
(ロ)	側方打	三四四
(ハ)	下手打	三四五
(二)	受け渡し方	三四八

(三)	スマッシング	三五二
(四)	ストツブヴォーレー	三六〇
(五)	ネットに打ち込んだボールの受け方	三六三
第八	テイクムワーク	三六七
(一)	テイクムワークの基礎	三六八
(二)	テイクムワークの一般	三六九
(三)	攻撃	三七〇
(四)	防禦	三七一
第九	ゲームに就て	三七二
(一)	サーヴ	三七三
(二)	ゲームは勢である	三七六
第十	練習の仕方	三七七

- (一) 第一段の練習 三七七
- (二) 第二段の練習 三七八
- (三) 第三段の練習 三八一
- 第十一 競技者の陥り易い點 三八二
- 第十二 競技者の位置と其の注意 三八四
- 第十三 ヴァレーボール規定 三八六
- 第十四 記録のしかた 四〇二

第七章 バスケットボール 四〇三

- 第一 我が國に於けるバスケットボールの發達 四〇七
- 第二 準備 四〇九
- (一) コート 四〇九
- (二) ゴール 四二二

- (三) ボール 四二二

第三 競技用語 四二三

第四 プレーヤーの人選 四二〇

- (一) フォアワード 四二四
- (イ) フォアワードの任務 四二四
- (ロ) フォアワードの特性特質 四二五
- (二) ガード 四二九
- (イ) ガードの任務 四二九
- (ロ) ガードの種類 四三三
- (ハ) ガードの特性特質 四三三
- (三) センター 四三六
- (イ) センターの任務 四三六

(ロ)	センターの特性特質	四三七
第五	最もむつかしいボールの取扱	四四〇
(一)	パス	四四二
(二)	キャッチ	四五七
(三)	ドリブル	四六一
(四)	シュート	四六四
第六	巧を要する身體のこなし方	四八七
(一)	スタート	四八八
(二)	ストップ	四八九
(三)	ジャムプ	四九一
(四)	その他の動作	四九六
第七	攻撃及防禦	四九七

(一)	攻撃	四九九
(二)	サイン	五〇一
(三)	防禦	五〇二
第八	練習法	五〇二
(一)	第一期の練習はごうするか	五〇二
(二)	第二期の練習	五〇九
(三)	第三期の練習	五〇四
第九	プレーヤーの心	五〇五
(一)	團體的活動が大切である	五〇五
(二)	名譽心にかられるな	五〇六
(三)	ごんな位置がグラウンドスタンドプレーヤーになり易いか	五〇八
第十	初歩の者の陥り易い點	五〇〇

第十一 バスケットボール規定 五五二

第十二 女子バスケットボール規定 五八四

第十三 記録のしかた 六二三

第三篇 附説

第一章 服装

第一 服装に就て大切な事 六二六

第二 ごんな服装がよいか 六二七

(一) 上衣とスカートの第一型 六二〇

(二) 上衣とスカートの第二型 六二六

(三) 靴 下 六二七

(四) 靴 六二八

(五) 頭 髪 六三〇

第三 服装に對する注意

第二章 指導者の心得

(一) 懇切丁寧に指導すること 六三二

(二) 具案組織的に指導すること 六三四

(三) 基礎練習に意を拂ふこと 六三六

(四) 準備を周到にすること 六三七

(五) 競技者をして自治自發的に練習する習慣を養はしむるやうにすること 六三七

(六) 過勞に陥らしめぬやうにすること 六三八

第三章 レコード

第一 世界の女子レコード 六四〇

第二 女子國際オリンピック競技大會のレコード 六四二



第三 アメリカに於ける女子のレコード……………三三

第四 日本の女子レコード……………四四

目次 (終)

女子競技

三橋義雄著

第一篇 女子競技に就て

第一章 女子と體育

健康第一



『お蔭様で……………』

とは久方振に會つた時に取り換される挨拶である。此の言葉は誠に簡單で殆どお互の

常套語のやうであるが、併しよく味つて見れば如何にも人情の自然を穿つてゐるではないか。而も斯の様な簡単な挨拶の中にも人は常に何よりも先づ第一に健康と云ふ事を念頭に置いてゐる事實を見出す事が出来るのである。

かの『健全なる精神は健全なる身體に宿る』とはその昔、ローマの詩人ジュヴェナリスが叫んだ所で、極めて古い言葉であり、又常に新しい言葉であつて、何物よりも此の健全なる身體即ち健康が第一である。何事も健康なる身體より出發せねばならぬ。地位や、財産や、名譽等も皆大切には違ひないが、其等は命あつての物種であつてどこ迄も健康生活を出發として行かねばならぬ。よし地位は高く、巨萬の富を有してゐても若し弱い肉體の所有者であつたならば、最も能率高く、愉快にして幸福な人間生活を送る事は出来ない。げに此の健康こそ人間凡ての幸福の基礎である。

即ち吾々人間にとつて健康なる生活程重要にして又幸福なものはない。此の健康こそ獨り體育によつてのみ得らるゝものである。

第二 女性としての體育

言ふ迄もなく體育は獨り青年男子にのみ必要なものではなくて、其の老たると幼きとの別なく、又男女の如何を問はず、等しく實行して以て其の健康なる生活を營む事が大切である。殊に女性を一個の人間としてのみならず、更に進んで子女の母として、其の母の健否が子女の健康に大いなる影響を及ぼし、健康なる母にして始めて健康な子女を産む事實を考へる時、母たるべき女子殊に青春の女子は男子よりも一層の奮勵努力、以て體育の實行を圖り、最も健全なる肉體の所有者とならねばならぬ。

『健全なる國民は健康なる母體から生れる』

と、宜なるかな、ギリシヤの其の昔に於ては男子の體育の盛なりしは云ふも愚か、女子體育も非常に盛であつた。即ち女子は家族の一分子として家内の雜事を整理するよりも、寧ろ國家の一要素として強健な小兒を産む事を國家に對する重要義務であると

考へたのである。是を以て女子は幼時より輕快な服装をし、殆ど男子と同一な運動を練習し、時々、競技會を催して常に身體の強健をはかつたのである。斯の様にして二十歳に達すると始めて結婚し、爾後良妻賢母として家事を整理すると同時に、膽力を練り卑怯未練の行を敢てせぬ事を務めたのである。當時レクルグ氏は『處女をして其の身體を練磨せしむれば、一は以て後日彼等が良妻賢母たる任務を果し得べく、一は以て出産の苦痛を輕減し得べし。』と、且『母體が健全であつたならば國民をして強健ならしむ』と絶叫したのである。

翻つて我が國に於ける體育狀況は如何と考ふるに、最近時代の潮流として體育熱が非常な勢で勃興し、殊に女子の運動競技熱の盛になつた事は誠に欣ぶべき傾向である。

併し此の體育運動に對する理解と自覺、並に之が着實なる實行を考へるとまだ大いに發奮興起せねばならない點の多い事を感じる。殊に女子の體育に於て一層其を痛切に感ずるのである。即ち男子の運動競技が其の理解と自覺のもとに、漸次一般的に普及しつゝあるに反し、女子のそれは殆ど小學校に於ける女生徒並に中等學校の女學生或は極めて一部の特殊者に限られてゐる實狀である。

併し體育運動が健康生活を營む唯一の方法であるからには、あたかも毎日の食事のやうに之を取つて以て活動の原動力たる栄養分を得、或は睡眠のやうに之によつて心の疲勞を回復するが如く、體育も吾々の日常生活に之を織り込み、一は以て強健な身體を造り、一は以て潑瀨たる意氣を養ふ事が大切である。

即ち女子も亦體育運動に對して正しい理解と自覺のもとに、之が着實な實行によつて體育理想の實現に努力せねばならぬ。

第二章 女子競技の趨勢

歐米に於ても我が國に於ても女子の競技又は之に類するものは古くから行はれ、殊に體育運動の最も隆盛を極めたギリシヤに於ては、競走・環投・槍投・舞踏・打毬等の競技が盛に行はれて當時の女子の身體を鍛練したのである。併し中世期になつて女子體育は衰へたが、又最近に至つて非常な勢を以て興隆普及しつゝある。

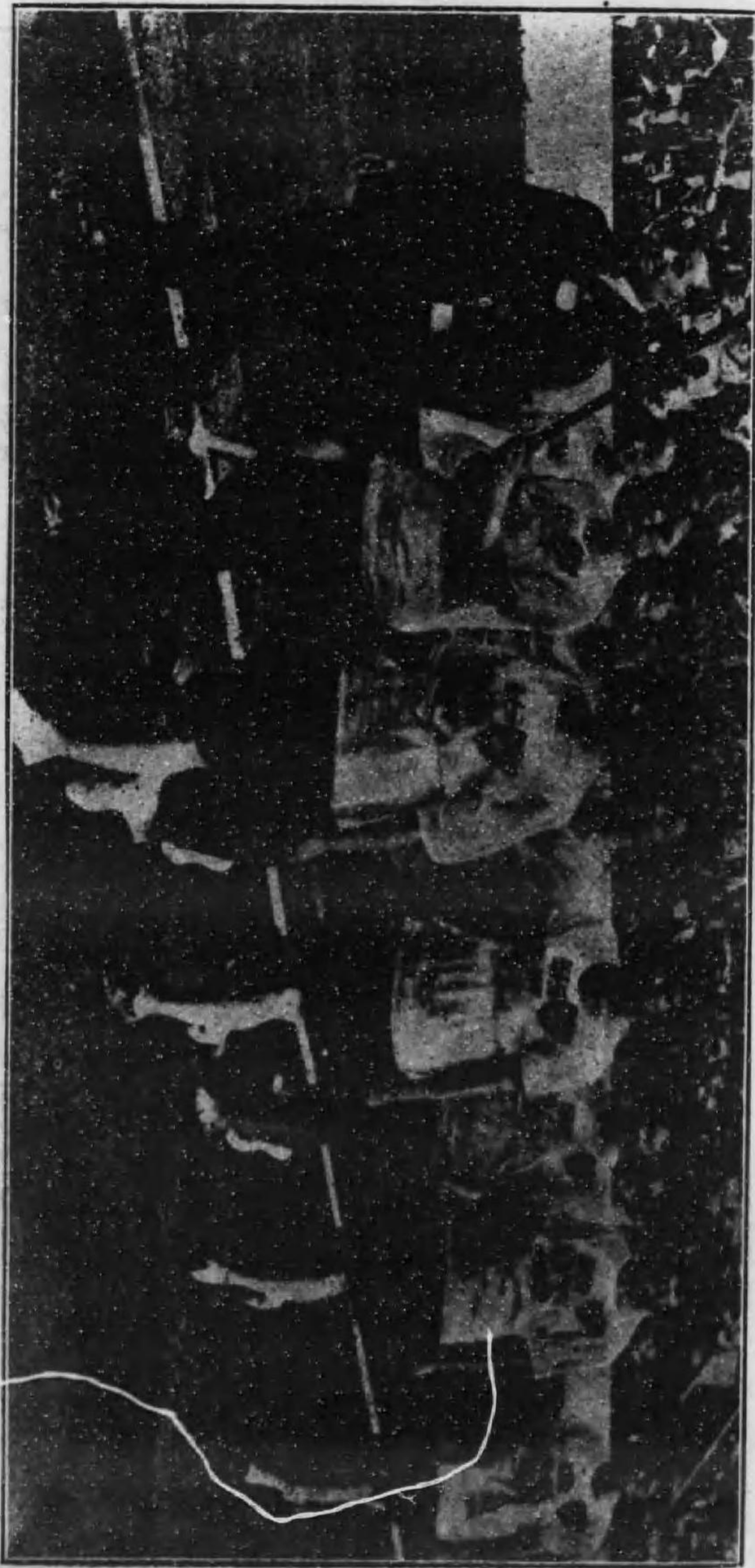
第一 女子國際オリンピック大會

千九百二十二年八月二十日佛國パリーの郊外パーシング競技場に於て最初の女子國際オリンピック大會が開催され、各國選手は競争場裡に花々しく戦つたのである。

(一) 競技種目

六十米競走・百碼競走・三百米競走・千米競走・百碼ハードルレース(二呎半のハ―

— 6 —



進行のムーイテ國英るせ勝優、式場入會大クツピムリオ際國子女

第二章 女子競技の趨勢

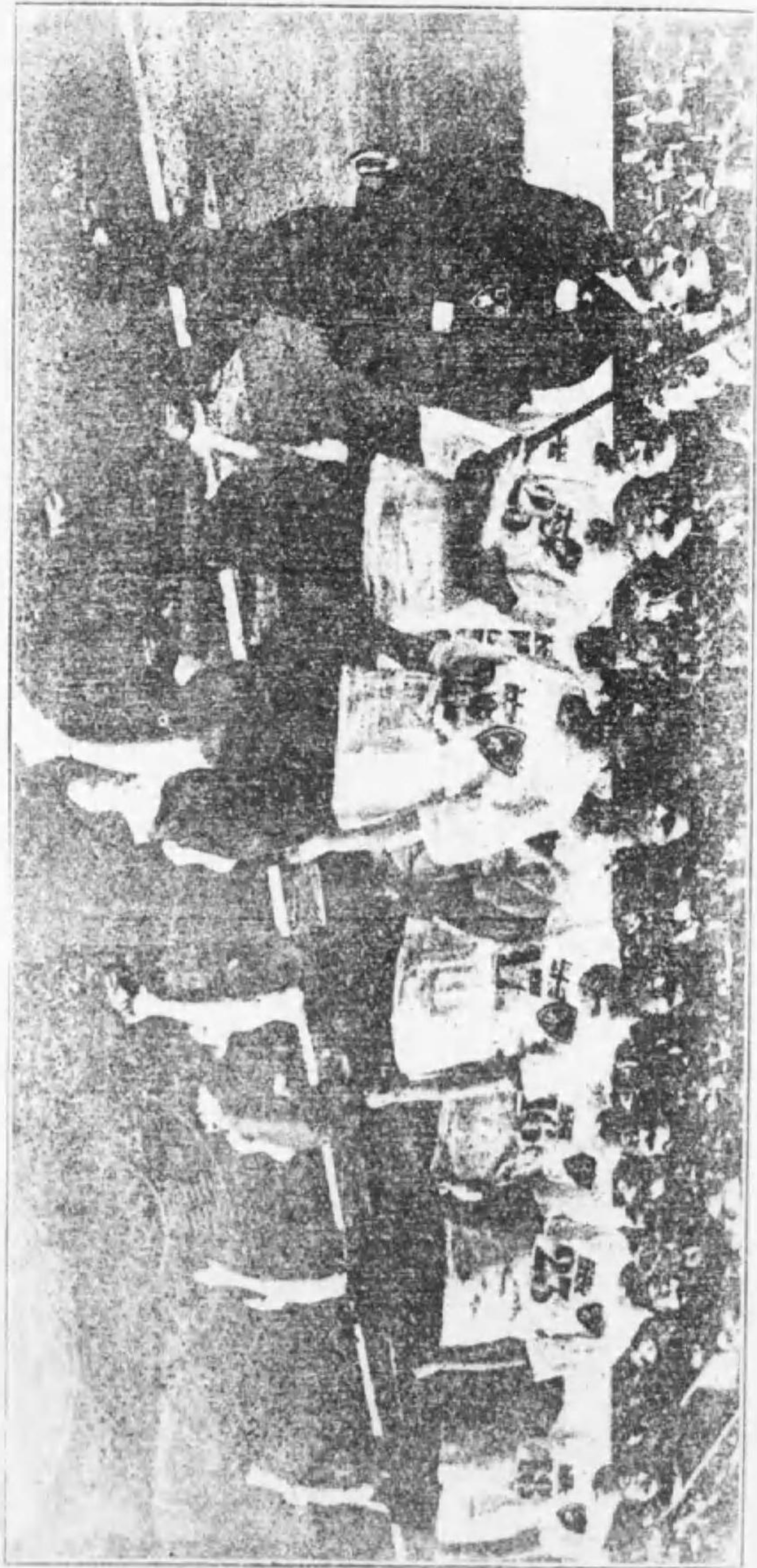
歐米に於ても我が國に於ても女子の競技又は之に類するものは古くから行はれ、殊に體育運動の最も隆盛を極めたギリシャに於ては、競走・擲投・槍投・擲擧・打毬等の競技が盛に行はれて當時の女子の身體を鍛練したのである。併し中世期には女子の體育は衰へたが、又最近に至つて非常な勢を以て興隆甚及しつゝある。

第一 女子國際オリンピック大會

千九百二十二年八月二十日佛國パリの郊外バーシントンに於て最初の女子國際オリンピック大會が開催され、各國選手は競争場裡に花々しく戦つたのである。

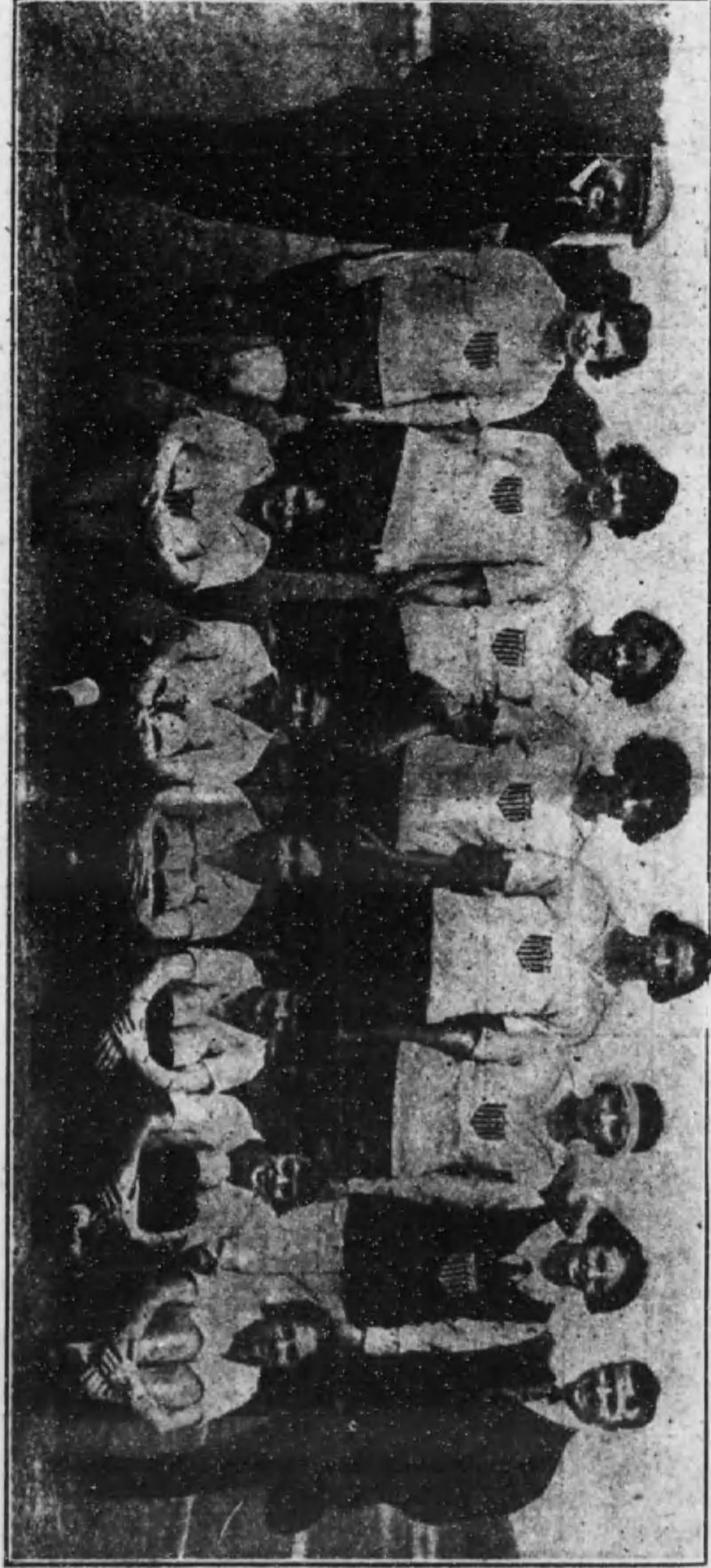
(一) 競技種目

六十米競走・百碼競走・三百米競走・千米競走・百碼ハートドルレース 二呎半のハート



一九二二年八月二十日佛國パリに於て開催された最初の女子國際オリンピック大會の選手たち

千九百二十二年巴甲に於て第一回女子國際ピット大会に出場せる米國女子



第三

第二女子國際ピット大会の式場入り於ける米國女子の進行



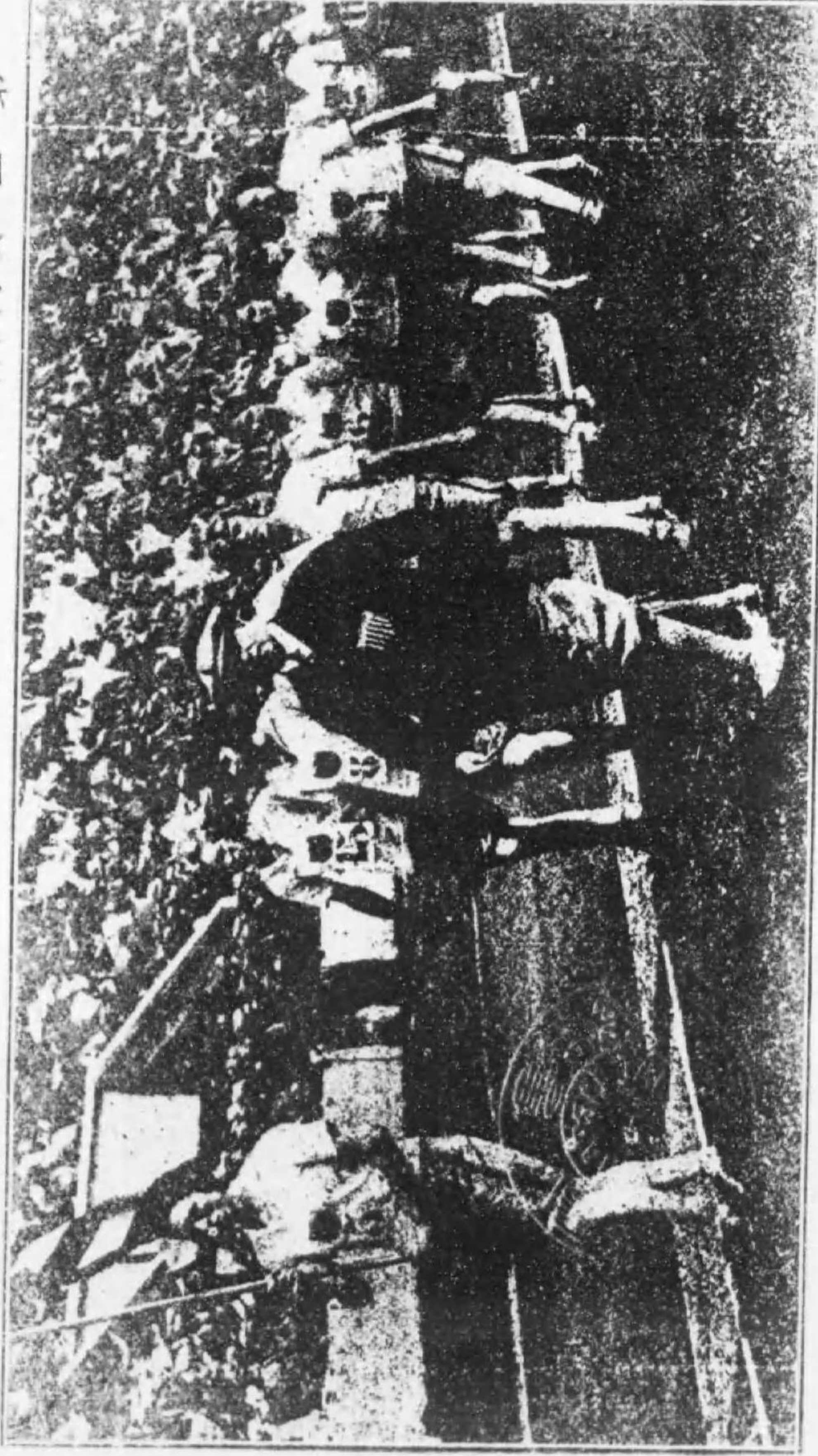
前方旗を持はる砲丸投に優勝せるゴルドボルド

一九一五年米軍駐留中に在るアメリカ兵と露國女子兵同一年に在る間は甲巳年十二月九日



三 張

一九一五年米軍駐留中に在るアメリカ兵と露國女子兵同一年に在る間は甲巳年十二月九日



一九一五年米軍駐留中に在るアメリカ兵と露國女子兵同一年に在る間は甲巳年十二月九日

ドル八個)・走巾跳・立巾跳・走高跳・槍投(八キロ)・砲丸投(八ポンド)・四百四十碼
リレーレース。

(二) 參加國及競技成績

英國十三人、米國十五人、佛國三十三人、瑞西七人、チエツクスラウバキヤ十人

種目	等級	一	二	三	四
六十米競走		チエツク七秒五分ノ三	英	英	佛
百碼競走		英十二秒	チエツク	英	佛
三百米競走		英四十四秒五分ノ四	英	佛	米
千米競走		佛三分十二秒	佛	英	米
百碼ハードル		米十四秒五分ノ二	英	佛	米
走巾跳		英五米〇六	米	米	英

走高跳	英・米一米四五	英	佛	
立巾跳	米二米四八五	英	佛	英
槍投	瑞(兩手)四三米二四	佛	米	瑞
砲丸投	米(兩手)二〇米二二	佛	米	チエツク
四百四十碼リレー	英五一秒五分ノ四	佛	チエツク	米
	英五〇點	米三一點	佛二九點	チエツク 一二點

第二 歐米に於ける女子競技

佛國巴里に於ける最初の女子國際オリンピック大會は、決して孤立的に開催されたものでなく、其の因つて來る所がある。即ち米國では二十年以前に於て女子のアスレ
テックスをヴァサードブラインモールとによつて第一着に大學に採用され、其の後一

二年從來のアスレテックスを取捨變形し、これをニューヨーク市の公立學校の體育制度の中に採用し、現在に於てはアスレテックスは女子の體育上重要な一部となつてゐる。尙歐洲大戰の間各地の商會は女子のバスケットボールチームを創設し、現在に於ては之が次第に擴張せられて、ランニング、ジャンピング其の他のトラック、フィールドアスレテックスを含むに至つたのである。又英國やフランスチエツク等に於ても歐洲大戰後女子の競技は次第に盛になり、各地に於て種々の競技會が開催され、殊に英國のボールプレーヤースの一チームは米國漫遊を兼ねて渡米したのである。

斯の様に歐米各國に於ける女子競技は次第に隆盛をきたし、遂に女子國際オリンピックゲームスの開催を見るに至つたのである。又巴里に於ける女子オリンピックゲームスの後、英米並に其の他の歐洲各國に於ては數回に渡つて種々の競技會が開催され一層其の發展をきたしつゝある。

第三 我が國に於ける女子競技

翻つて我が國に於ける女子の競技は如何と云ふに、勿論小學校や女學校の運動會に於ては以前から幾らか行はれてゐたのであるが、晴の競技會に女子が出場したのは大正六年の秋大日本體育協會主催の競技大會が大阪の鳴尾運動場に於て開催された時が最初である。其の後大正九年五月に東京駒場農科大學運動場に於て開かれた報知新聞社主催の小學校競技大會には十名の女子が参加し、其の第二、第三回と回を重ねるに従つて、其の數を増し、斯の様に於て次第に女子の陸上競技に對する實行の氣運が進んで來たのである。

次いで大正十一年五月廿七日の海軍紀念日に當り、東京基督教女子青年會が主催となり、お茶の水女子高等師範學校校庭に於て日本初めての女子聯合競技大會を開き、府立第一高女・お茶の水高女・自由學園・頌榮高女・東洋家政・女子學院・淺草實科高女・基督教女子青年會の八團體が参加し、選手八十五名の出場を見、仲々の盛況であつた。其の競技種目は五十ヤード競走・走高跳・バスケツトボール投・二人三脚・ポテトリー

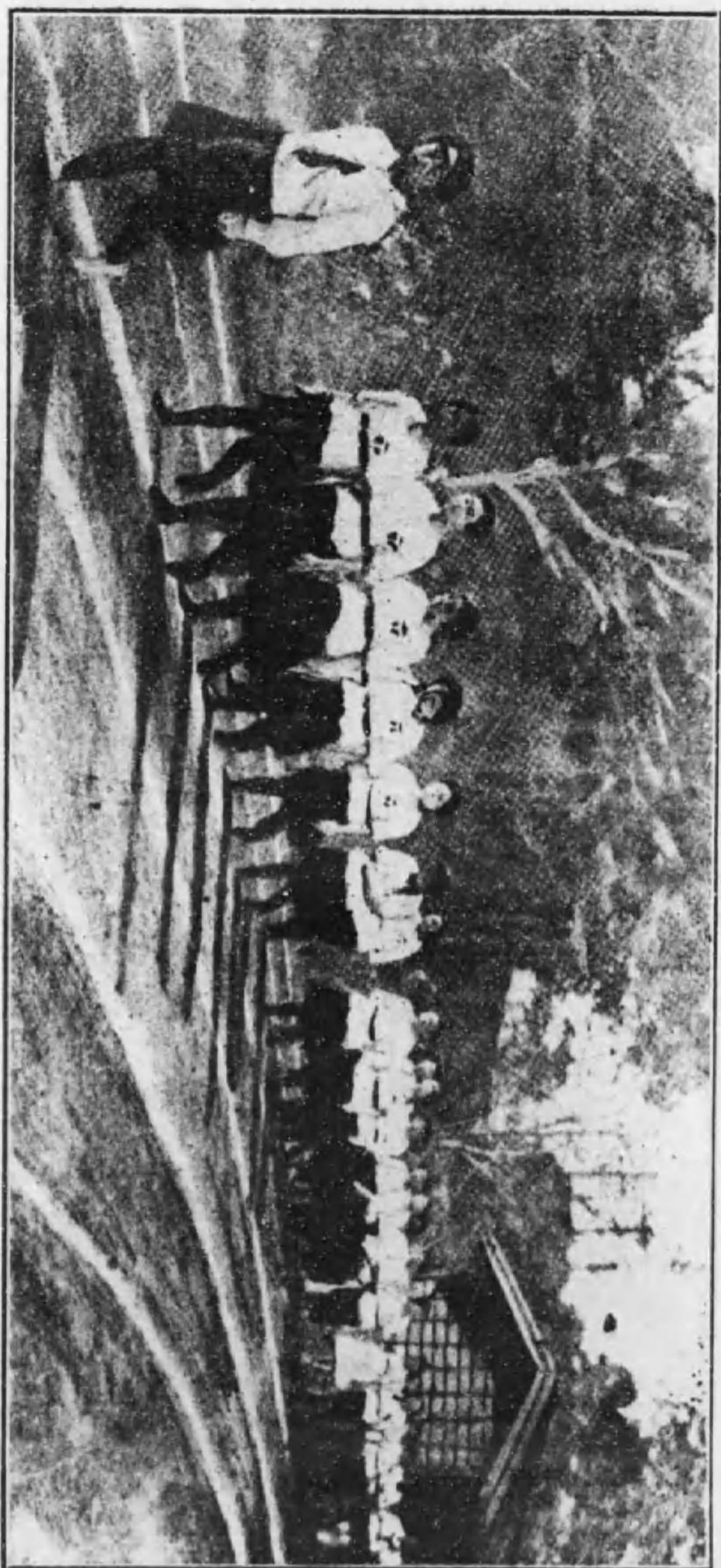
レーレース・棍棒置換リレーレース・四百四十碼リレーレースの七種目であつた。同じ主催で同年の秋十月十七日に第二回の女子競技大會が陸軍戸山學校の運動場に於て開かれ、參加團體は東京女子體操音樂學校・女子師範・府立第二高女・自由學園・南葛飾高女・頌榮高女・東洋家政・基督教女子青年會であつて、凡てに於て第一回よりも整頓し、出場選手も延人員參百有餘名と云ふ盛況であつた。

競技種目は五十米競走・百米競走・走巾跳・走高跳・ホツブ・ステツブ・ジャンプ・バスケットボール投・ベースボール投・メデイシンボール投（専門學校）・四百米リレーレース・二人三脚・棍棒置換リレーレース・ポテトリーリレーレース・ヴァレーボールの十三種目であつた。

第四 全日本女子選手權陸上競技大會

第二回女子聯合競技大會の開催された翌十一月十二日、大日本體育同志會主催のも

回 終



式場入るけ於に會大技體選手選子女本日本全回一第催主會志同育體本日大

とに第一回全日本女子選手権陸上競技大会が開かれ、基督教女子青年會主催に係る聯合競技大会よりも凡てに於て整頓され、競技種目も一層精選されて男子の競技大会に比し少しの遜色もなきに至つた。

(一) 競技種目

五十米競走・百米競走・五十米ローハードルレース・走巾跳・走高跳・ランニング・ホップステップジャンプ・バスケットボール投・インドアベースボール投
二百米リレーレース・三百米メドレーリレーレース・四百米リレーレース・バスケットボール・ヴァレーボール。

(二) 参加團體

東京では日本女子大學附屬高女・ホワイトロンズ・東京女高師・同附屬高女・同附屬小學・東京女子體操音樂學校・府立第二高女・府立第四高女・女子師範・東京府女子體育研究會・第六臨時教員養成所・南葛飾高女・目黒實科高女・頌榮高女・自由學園・

成女高女。

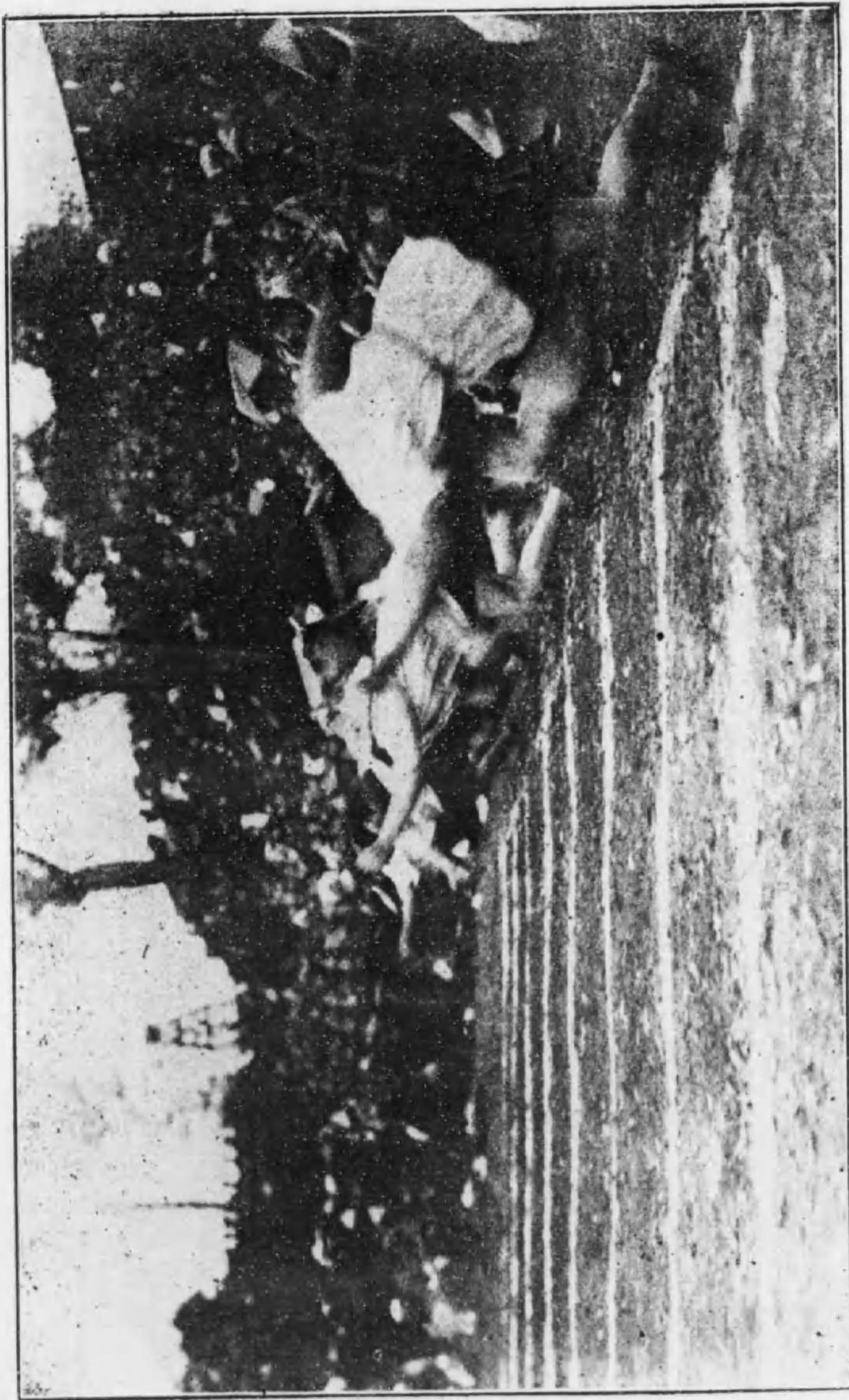
地方では遠く茨城縣太田實科高女を始めとし、神奈川縣女子師範・同高女・横濱元街小學校教師の参加があつて出場選手三百十五名にてこれが延人員は實に七百二十七名の多數に上り、殊に御七方の姫宮殿下の台覽の光榮を賜り非常な盛況であつた。

第五 競技會の數々

東京に於ける全日本女子選手権陸上競技大会と同じ日に大阪では大阪女學校聯合競技會を開催し、競技種目は百米競走・二百米競走・走巾跳・走高跳・バスケットボール投・八百米リレーレースの六種であつた。

大正十二年四月二十八日東京基督教女子青年會主催の第三回女子競技大会は陸軍戸山學校運動場で開かれ、競技種目は、五十米競走・百米競走・走巾跳・走高跳・ベースボール投・砲丸投・六十米ローハードルレース・二百米リレーレースの八種目で、選手を

女子青年會主催第三回四女米競走の勝スタート

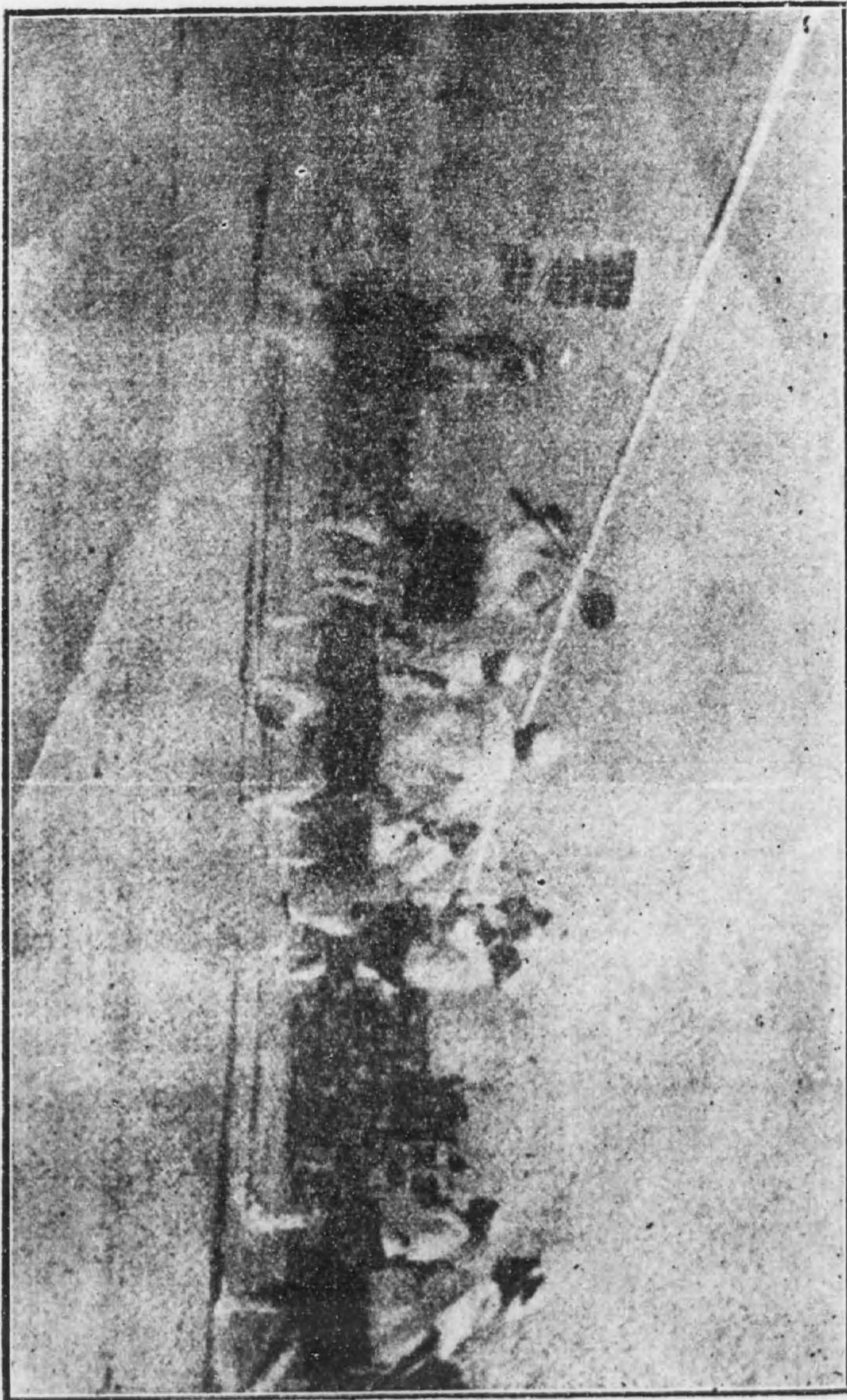


第五

ABの二組に分け、高女一・二・三年までをA組とし、それ以上及専門學校をB組とし、A組の種目は五十米競走・ハードルレース・走巾跳・走高跳・ベースボール投・二百米リレーレースであつて、B組は五十米競走の代りに百米競走を加へ、A組の種目の外に砲丸投を加へた。參加團體は東京府立第一高女・同第二高女・東京府女子師範・自由學園・成女高女・頌榮高女・基督教女子青年會の七つであつた。

第六 極東競技大會

同じ年の五月廿一日から廿六日迄六日間大阪市立運動場に於て、秩父宮殿下御總裁の下に、第六回極東競技大會は開かれ、チャイナ、フィリッピンより多數の選手を迎へ正々堂々と戦つたのである。殊にフィリッピンよりは女子庭球選手、チャイナよりは女子の庭球並にヴァレーボール選手の參加を得た。我が國よりは庭球に於ては關東より田村・梶川の兩嬢、關西にては金田・戸田の兩嬢出場し美事に支比を破り、ヴァ



第六回東郷競技大會に於ける高路姫女對ムーイ早竹テのムーイ早竹はるセツトス。

第七



第六回東郷競技大會に於ける東京早竹ムーイ對中華國民隊の奮戰。

第六

レーボールに於ては關東より竹早チーム（東京女子師範及第二高女の聯合チーム）關西より姫路高女チーム參加出場し、共に支那チームを破つて美事な勝利を博した事は我が國有史以來の痛快事ではないか、即ち國際競技に我が國の女子が參加したのは之が始めである。

此の外大阪・名古屋・新潟・秋田・静岡・鳥取・岡山等の各地に於て女子の各種の競技大會が續々として開催されたのである。

斯の様に歐米に於ても、亦我が國に於ても女子の競技運動は近時非常な勢を以て興隆普及しつゝあるのである。

第三章 競技の目的

競技運動に就ては人々によつて其の解釋を異にし、醫者と生物學者或は普通の人の如きは、全く別個の見解を有してゐる。即ち生物學者は民族の歴史を辿り生物の各時代を比較研究して現在の人事を解釋し、遊技の一つの形式である競技を以て民族の生存上一日も缺くべからざるものとなすのである。之に反し普通の人から見ると、遊技は人の一鎖事に過ぎぬと考へてゐる。

斯の様に人々によつて其の見解に於て種々異なつた處があるが、大體に於て競技は一定の運動方法に依り身體及精神の能力を發揮し、他に優越せんが爲に行ふ競争であつて、其の目的とする處は凡そ次の四點である。

- 一、身體を強健にして生活力を向上する事
- 二、人として大切な諸徳性の實際的修練をなし、高尚なる人格を練磨する事

- 三、遊技本能を満足させて愉快を得る事
- 四、社交上の利益を享ける事

第一 身體を強健にして生活力を向上する事

身體を強健にして生活力を向上發展させる事は競技に於て大切な要素であつて、女子は之によつて凡ての活動の基礎となる體力を養ふ事が出来る。競技は鍛練的であつて全身に弾力性を與へ、殊に人の生命に最も重大な關係をもつてゐる心臓を鍛練して之を強健にし、又體力を持久的にし、動作を機敏ならしめることに與つて力が大である。

第二 諸徳性の實際的修練をなす事

修身倫理學道德學等に於ては正邪善惡に關する知識を與へ、其の判断を示すもので

あるが、道德の實際的修練までには及ばない。併し倫理道德の究極の目的は之が實行に存するのである。茲に於て吾々は其の實際的修練をせねばならない。道德の實際的修練には種々の方法があるが、他律的に之を行ふよりも、自ら有する道德に關する知識を基にして、積極自律的に之を實行する事が大切である。此の點に關して競技は種々の徳性を積極發動的に修練するに最も適當なものである。

人は心身の練磨によつて生存競争に打ち勝ち自分の進歩發展を助長せんには、個人的修練と共に、協同的社會的修練が大切である。競技は勇氣・堅忍・決斷・正義等の諸徳性と共に規律を遵り協同を尙ぶ習慣や、犠牲の精神を養ふのに最も適當なものである。即ち競技には種々な規則があつて競技者は其の第一歩の修練として定められた競技規則をよく守り、進んでは其の積極的精神の發揚に努力せねばならぬ。

斯の様にスポーツを通して人として必要な徳性の實際的修練をなし、高尚な人格を練磨する事が出来るのである。

第三 遊技本能を満足させて愉快を得る事

人の本能には種々あるが、其の中で他に負けまい、人に勝たうとする競争本能並びに吾々の生活に於ける生長發達の事實から必然に生ずる遊戯本能は吾々人間にとつて非常に大切なものであつて、此の二つは共に關係の深いものである。遊戯はそれ自身のため、若くはそれに伴ふ愉快のために行ふ活動であつて、子供の正常な生長に缺く事の出来ないものである。

斯の様に遊戯は本能的に欲求せらるゝものであるから従つて非常に興味多く、其の實行が容易であつて永續され易いものである。斯く遊戯は本能的欲求を本體としたものであるが、競技は遊戯を知識的に組織したもので、之又非常に興味多く最も人間性に適したものである。快感は活動を旺盛にし且容易にするもので、ルーテルは「愉快活は飲食の如く人に必然的である」と云ひ、又フリーベルは「愉快は凡て人の活

動の生命であり精神である』と言つて居る。

此の愉快は人の心身に良好な結果を與へるものであつて、殊に血行を旺にし動作を敏活にするものである。

第四 社交上の利益を受ける事

吾々人間は其の男女の如何を問はず常に社會的生活を營むものであつて、他と協同的行動を營み生存競争に順應するために生れながらにして社交性をもつてゐる。併し此の社交性は生れながらのまゝでは不完全なものであるから、之に後天的修練を加へねばならぬ。競技は一般に多くの競技者と俱に行ひ、其他種々の關係の人と接觸する機會が澤山あるから、此の社交性を實際に修練するのに最もよいものである。殊に競技は本能より出發してゐるから虚心坦懷赤裸々である。従つて相互の接觸の間に於て非常に親み深くなり、又團體の間に於ては其の交りが厚くなる。

第四章 女子競技に對する見解

第一 種々の見方

世界を通じて時代の潮流は運動體育の世の中を出現せんとし、妙齡の女子の心を以て次第に之に傾倒せしむるに至つた。斯くて娘を持つ兩親は此の新しい傾向に服従すべきか將又親の權力を以て彼等を壓抑し再び歐洲中世に於けるヴィクトリア時代の婦人と稱せらるゝを敢てすべきかに迷つてゐる。併し若し娘を持つ多くの母にして彼等自身競技運動に經驗を持ち、之に對して愉快な修練を行つてゐたならば、或は又母にして競技運動の優れた道徳的價値を認めてゐるならば、彼等は其の娘達が競技運動をする事を奨勵する事は確である。然るに多くの母は競技運動に經驗を持たないために娘の運動を抑へ、或は其を如何にしてよいかと云ふ事に迷つてゐる者が多い。人の身體に對して最も深い知識をもつてゐる醫者は多くアスレテックスに經驗をも

たず、醫書は此の問題に關して殆ど説明してゐない。

尙女子の競技運動に對して歐米並に我が國に於ても之が研究の日の淺いため、識者の間に於ても人によつて種々の意見を有し、或は女子にも男子と同様な競技を奨勵し或は女子と男子とは性的に異なるから、女子には男子と同じ競技は悪い等と種々の説がある。殊に一つの競技に對しても或人は適當であると云ひ、他の人は不適當であると説き、未だ其の一致を見ない。

第二 競技は女子に適するか

今日のやうに盛になつて來た女子の競技に對して反對意見を持つ者は果してどんな論據に立つてゐるか云ふ事を考へて見るに、开は競技の弊を認め、競技の多くは女子の性的器官並に其の機能に障礙を與へ母性の重大な任務を果すべき女子の能力を減じ、又最も優雅なるべき女子の美を損すると云ふにある。其の中でも殊に競技が性的

障碍を惹起すると云ふ事を力説するのである。然らば競技は果して如何なる障碍危険を伴ひ易いかと云ふに凡そ次の様である。

(一) 衝突と震動の危険

競走とか巾跳とか高跳に於ける最後の着陸の場合の震動、或はバスケットボール等に於て疾走中身體と身體との強い衝突である。是等は凡て内部の器官殊に性的器官の位置の變化を惹き起す虞がある。併し競技に携らぬ女子で却て内部の器官が其の附着點から弛緩するとか、或は其の位置を變へてゐる者が澤山ある事を聞く。之は彼等の職業的習慣や運動不足や營養不良や體質の虚弱等に基因するものであると云はれてゐる。之に反して實際競技のために内部の器官の位置を變へた女子のある事は殆ど聞いた事がない。

蓋し體質が虚弱で鍛へられない女子は鍛へられたる女子に比較して、衝突又は震動

の十分の一でも受けたならば其内部の器官に障碍を受けるであらう。即ち生長期の間徹底的に體育的鍛練をなした女子は、競技の際に於ける震動も衝突も餘り恐るゝに足らない。蓋し之等の女子の内部の器官を保持する靱帯は其の質も健全であり又丈夫であるからである。而して以上の危険を避けるためには次の二條件を守らねばならぬ。

一、競技に参加する以前六歳頃から十二歳頃に至る發育期に於て徹底的に體育を實行する事

二、醫者の診察を受け身體が解剖的に健全であつて、生理的に故障のない證明を得る事

以上の二條件を實行し、尙其の上に競技に際しては其の設備や準備練習に周到な注意を拂つて充分なる準備の下に始める事によつて震動及衝突の危険を避けることが出来る。

（二）努責の弊

努責のために腹筋又は内臓に障害を與へる事である。

蓋し吾々は最上の努力をなす場合、肺臓は自ら充實し、胸筋と腹筋とは收縮し其の結果として全軀幹は確りと固定されて働きつゝある筋の作用を助けるのである。斯る關係から腹腔と胸腔との内壓は非常に高くなり、其の内容である所の器官を壓迫し、腹筋に強い努責を課す。従つて身體が虚弱で、餘り鍛練されてゐない場合には内臓と腹壁とに障害を與へる。依つて前項と同じ條件を守る事が大切である。即ち身體の強健をはかり内臓及腹壁を丈夫にし、醫者の診察を受けなければならぬ。

（三）心臓に發する危険

突然に大いなる努力をすとか或は長い距離の競走とか又は競技を長く繼續して

大いなる奮闘的活動をする場合に心臓に起る危険である。併し之も前々項と同じ條件を守る事によつて完全に避ける事が出来る。即ち六才頃から長い間繼續した體育運動は心臓を強大にし、努責に抵抗する力を養ふものである。蓋し體育は實に心臓の鍛練を以て其の大部分としてゐると云つても過言ではない。而して成る可く長い距離の競走又は競技を永く繼續する事は之を避け、適當な注意の下に過勞する事なく適當に行ふ事が大切であつて、其の指導監督のよろしきを得ずして無暴に行ふ時には甚だ危険である。

（四）過度の練習の弊

競技は單に競争ばかりでなく練習の長い活動を含むもので、此の練習はやゝもすると過度に失する事が多い。

即ち練習は多くの場合競争に優勝するために行ふ事多く、勝利を得る以外他に何等

の必要を認めないと云ふやうに傾き易い。

併し徒らに練習に耽溺する時は活力の殆ど全部を消耗し盡し、優勝の榮譽は過去の夢と化し、唯疲勞を感じるばかりである。

此の過度の練習は、主として指導者が自己の名譽に駆られて無理に練習しても勝つ事を強ひ、競技者自身も亦自分の名譽のため、學校のために勝たんと欲して遂には過度の練習をするやうになる。若し指導者が慎重に考へ之を防ぐならば過度の練習に陥る事はない。即ち指導者は練習に際し強い競技の練習時間は之を制限し又競争の回数には餘り多くせないやうにせねばならぬ。過度の練習を防ぐ事は男子よりも女子は更に困難である。之は女子は男子よりも競争に於ける神経的緊張と感情的興奮とが一層大であつて、勝敗は女子にとつて更に大いなる意義を有してゐるからである。

競技に伴ひ易い危険は大體に於て以上のやうであるが、更に大切な問題は「競技は母性の重大な任務を果す處の女子の能力を減するか否か」と云ふ事である。此の問題に

關して英國の調査委員會の決議は大體に於て女子の競技に賛意を表して居る。

要するに女子の競技は周到なる準備の下に適當に行ふ時は決して身體に障害を及ぼすものではないと信するのである。

女子は進んで競技を行ひ、或は走り、跳び、バスケットボールをなし、泳ぎ且踊り、斯の様にして強健なる心臓、完全なる消化機能、元氣潑刺たる耐久的身體の所有者とならねばならぬ。

併しどこ迄も適當な指導と着實な實行とによつて極力危険を防がねばならぬことは言ふまでもない。

第五章 練習上の原則

凡て運動は急に初める事なく徐々に行ひ、又突然止める事なく次第に終る事が大切であつて、競技の練習に於ても最初から急に激しい運動をなす事は、身體の健康の上からも亦競技の技術を進める上からもよくない。練習の始めに軽い運動を行つて、次の強い運動に對して心身の準備をし、之に次いで其の時練習しようとする主眼の競技を練習し、之を終へたならば又軽い運動によつて興奮疲勞してゐる心身を元の安靜な状態にかへす事が大切である。

斯の様な手順は男子の練習に於ても大切であるが、殊に女子の競技練習に於ては一層重要である。即ち女子は男子に比べて一般に體力弱く、殊に運動に最も關係の多い筋肉は弱く、關節も強靱でなく又心臟肺臟等も充分強いとは申されない。尙女子は一般に今日迄運動競技に對する經驗が少く、之が訓練を経てゐない。斯の様な關係から女

子の競技の練習に當つては、男子の時よりも一層注意して其の初めに於て心身共に充分な準備をし、又練習の終りに於ても周到な注意の下に遺憾のない後始末をせねばならぬ。此の點に關しては競技者自身も、指導の任にあるコーチャーも共に特に留意せねばならぬ。

第一 始の練習 (Warming up)

始の練習に於て必要な事は血液循環の促進と呼吸の整理とである。即ち次に行ふ競技に對して血液循環と呼吸とを充分に準備せなくてはならぬ。之と共に精神の興奮をはかる事も亦大切である。

此の始の練習は通常ウォーミング・アップと云ひ、其の目的のために行ふ運動の種類や分量等は其の時に於ける競技者の心身の状態と、次に行ふ主眼とする競技の性質や形式に依つて異なるが、一般に最初に軽い身體各部の運動と、軽い全身運動とを行

ひ、次いで次に練習せんとする競技の直接的な準備的運動をするがよい。

此處で行ふ身體各部及全身の練習は凡そ次の様である。下肢の練習—足踏、上肢の練習—臂側下伸及臂の廻旋、頭の練習—頭の後屈頭の廻旋、胸及背の練習—上體後屈と體前下屈、腹の練習—體後倒、下肢の練習—舉踵、軀側の練習—體捻轉と側屈、下肢の練習—脚前振と舉踵深屈膝、跳躍練習—駈歩足踏・駈歩、呼吸練習—臂側舉。

(二) 下肢の練習

先づ第一番に足踏を行つて全身の血液循環を促進する。下肢には比較的多くの血液が流れてゐるから下肢の運動をすると、先づ下肢の血液循環がよくなり、延いては全身の血液循環を促すのである。下肢の運動の中でも足踏の如きは最も簡単な運動であつて之を行ふのに骨が折れず、而も全身の血液循環をよくするから、一番初めに行ふ運動としては最も適して居る。

其の要領は股に力を入れ膝を屈げて之を平になる位まで舉げ、膝は凡そ直角位に屈げるがよろしい。之を左右交互に十回位繰り返す。

(二) 上肢の練習

下肢の練習の次には上肢の練習を行ひ、全身殊に上半身の血液循環をよくし、上肢の發達をはかる事が大切である。此の練習は砲丸投やバスケットボール投やベースボール投・槍投等のやうな投擲運動には無論の事、競走にも跳躍にも亦大切である。之には臂を屈伸する運動と廻旋する運動との二つを行ふがよい。

(イ) 臂側下伸 此の運動の要領は先づ直立姿勢をとり上肢を動かす事なく肘を敏捷に屈げて前膊を上を挙げ體の側方に保ち、手は軽く肩につける。其から兩臂を眞横に力強く速かに伸し又屈げて元の屈臂の姿勢をとり、次いで下方へ伸す。(寫眞第八・第九參照) 之を四五回繰り返すかへし、肩の關節と共に特に肘の關節及之に働く筋肉を練習

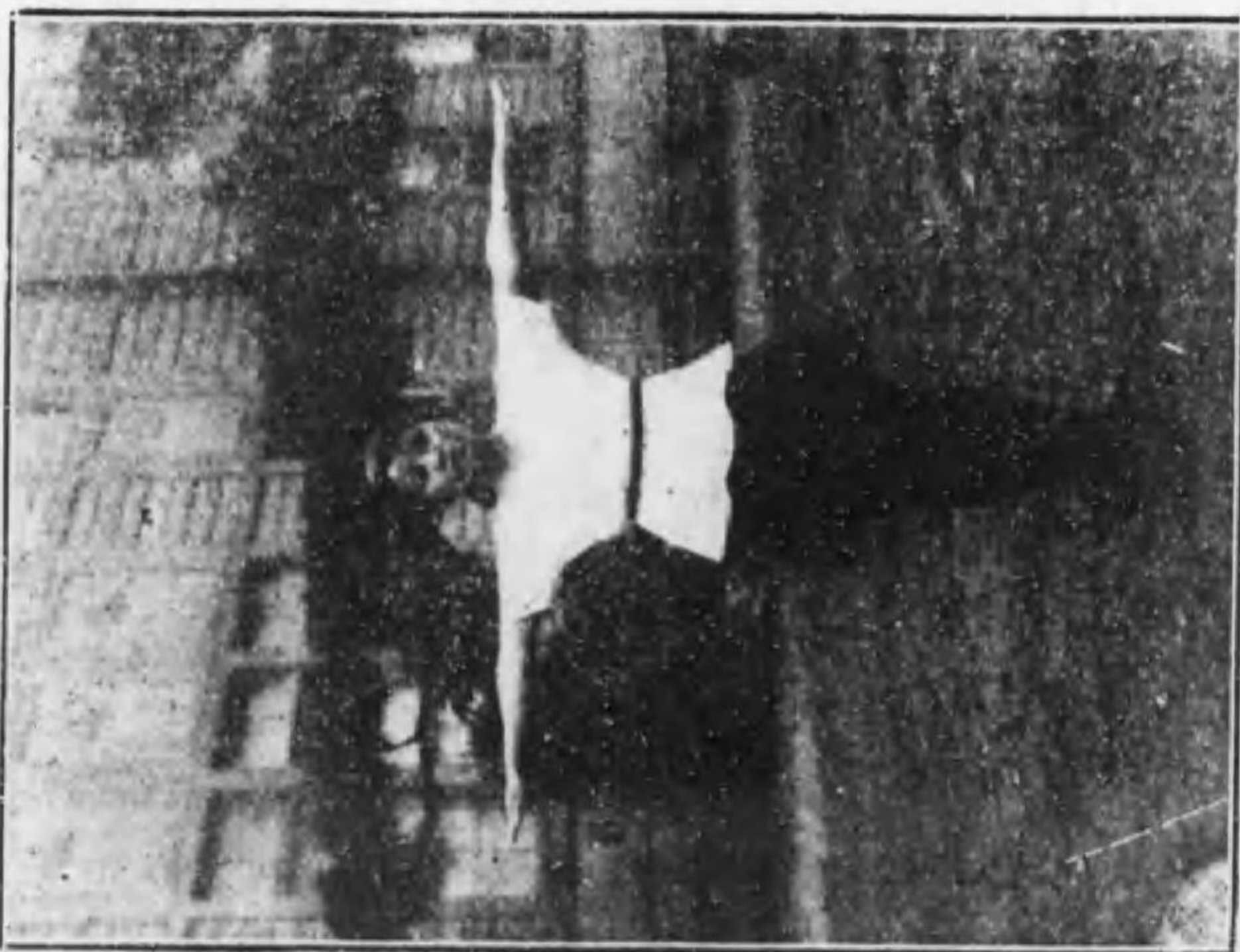
第八 上肢の練習(其の一)屈臂

肘を下げ兩臂を體の真横に屈げる。



第九 上肢の練習(其の二)臂側伸

屈臂の姿勢から強く側方水平に伸す。



する。

(□) 臂の廻旋 此の運動は主に肩の練習であつて、前から上に廻し上から後下へ廻すのと、後から上を通して前へ廻すのとの二つの方法を行ふがよい。其の要領は肘を屈げないで肩を軸として圓滑に廻すがよろしい。

(三) 頭の練習

前の上肢の運動によつて上半身の血液循環をよくし、其の次に此の頭の運動を行ふがよい。即ち頭の運動を行つて脳の血液循環をよくし腦に營養分を供給し、老廢物の排泄を盛にして腦の働を旺盛にし、一方頸の筋肉や骨格を丈夫にして頭を正くするのである。

(イ) 頭後屈 其の要領は顎を軽く引き頭を後上方へ伸すやうな氣持で息を吸ひつゝ之を後に屈げ、息を吐きつゝ起すのである。

競技に於ても日常生活に於てもやゝもすると頭は前に垂れ易いから、常に此の運動を行つて頭を正くする事が大切である。

(□) 頭の廻旋 肩を正しく保ち體を動かさないやうにし、滑かにぐるぐ廻すのである。

頭の後屈も廻旋も共に五六回行ひ、何れも靜かに行ふがよろしい。

(四) 胸と背の練習

手足の運動によつて全身の血液循環をよくし、夫から愈々胸の練習をするのである。胸部は身體活動の中心部であつて、肺や心臟其の外多くの重要な器官が此の部にあるから、此の部の運動によつて之等の臓器の働を盛にする事は、吾々の生活から云つても亦競技の上から考へても最も大切である。即ちいくら手足が丈夫でも心臟や肺臓が丈夫でなければ、到底充分な活動をする事は出来ない。殊に此の胸部は日常生活に



第十一 背の練習、體の前下屈
 上體後屈に續いて息を吐きつゝ後屈した上體を起し、これを充分深く前下屈する。此の時腕を振り下げ、兩脚の間に深く入れ、やうにして體の前下屈を助ける。



第十 胸の練習、上體屈
 息吸ひつゝ胸を張り後方に反る。兩腕は拳を反しつゝ上方へ引き上げて胸を張ることを助ける。

於ても競技の練習中に於てもやゝもすると壓縮される事が多く、従つて其の内容である心臓や肺臓の働を障碍する事が多いのである。そこで此の部の練習によつて胸の發達をはかり心臓や肺臓を丈夫にして其の働を盛にする事が大切である。即ち胸の練習は此の胸部の發達に貢獻する事が多く、又上體の姿勢を正しくするものである。

又背の練習は背筋を丈夫にして上體の姿勢をよくし、脊柱の弾力性を増し其の働を自由にする。

其の要領は脚を左右に開き、兩臂を側方水平に舉げて直立する。此の用意の姿勢が出来たならば、息を靜に吸ひながら胸を張り上體を後へ屈げる。之と同時に左右に伸してゐる兩臂は、掌を上を反しつゝ後上方へ引いて胸を張る事を助けるのである。此時注意すべきは腰を確りと正しく保ち息を止めない事である。次いで息を吐きつゝ滑かに體を前下へ充分に屈げる。此の運動を助ける爲に後上方へ引いてゐた兩臂を充分伸して前下へ振り下し、兩脚の間に入れるのである。次いで體を眞直に起し兩臂を左

右に移して用意の姿勢にかへし、之を五回程繰りかへす。後上方へ屈げるのは緩かに前下方へ屈げるのは稍速かに、而も滑に行ふがよい。(寫眞第十第十一参照)

(五) 腹の練習

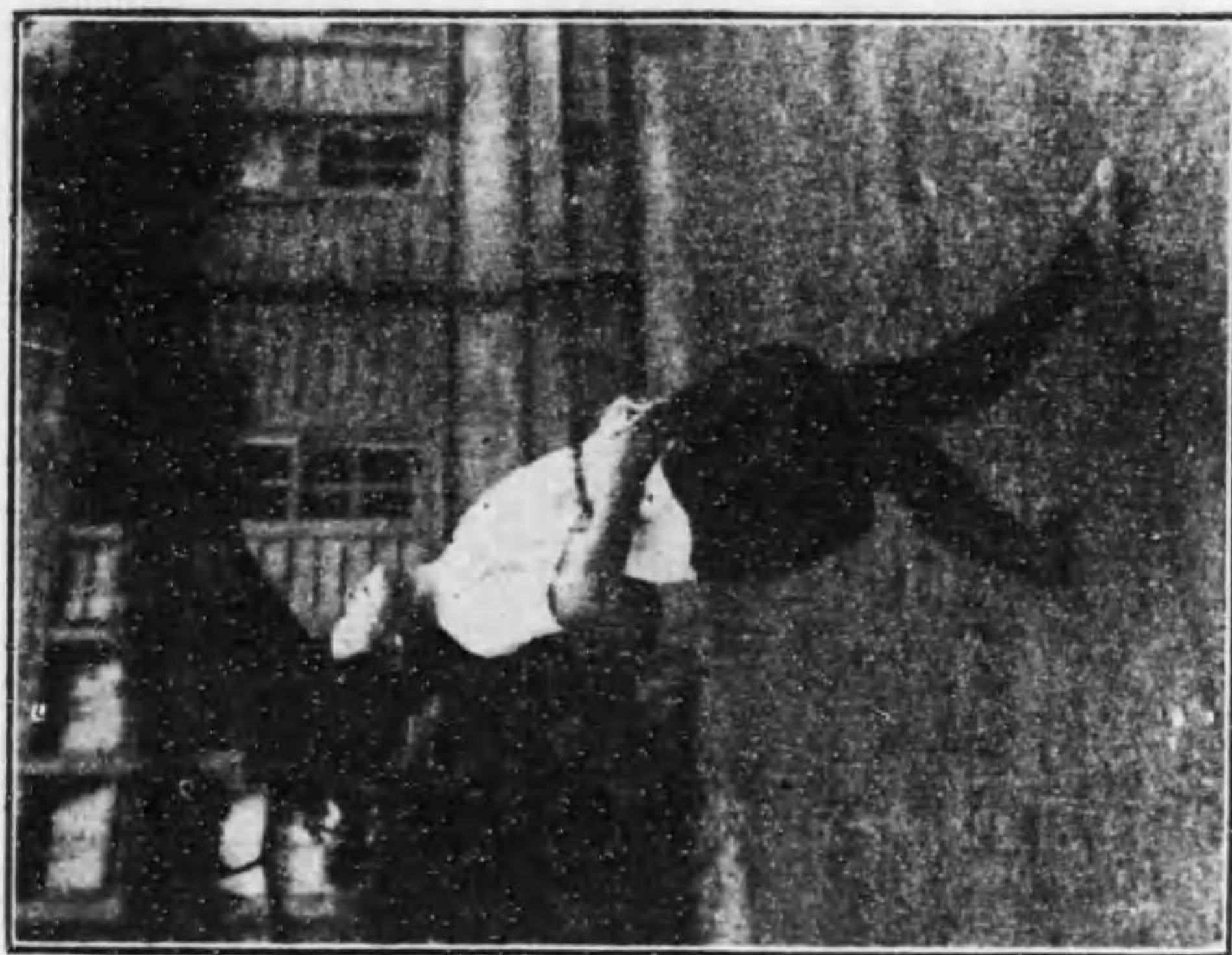
此の練習は腹筋を丈夫にし、腹部にある胃腸其の他の器官の働を盛にして消化・吸收・排泄をよくする。吾々の日常生活に於ては腹筋を使用する事少く、従つてやゝもすると一般に腹筋は弱いのである。

競技に於ては走るにしても、跳ぶにしても常に手足ばかりでなく、腹筋の働に俟つ事が非常に大である。若し此の腹筋が弱くて充分に働く事が出来なければ、到底よい成績を擧げる事は出来ない。

運動の要領は片足を前に出し、兩手を下腹にとつて直立し、息を吸ひつゝ後の脚の

第十二 腹の練習、體の後倒

後の脚の膝を屈げ體を眞直にしたまゝ、静に之を後に倒す



第十三 下肢の練習、擧踵

體を伸して輕快に行ふ。



膝を屈げ體を眞直のまゝで静かに後方へ倒し、倒し終つたならば息を吐きつゝ體を起して元の姿勢にかへし、之を四五回繰り返すのである。倒す時の心持は體を後上方へ伸すやうにし、多く倒さうとして無理に胸や頸を屈げてはならない。(寫眞第十二参照)

(六) 下肢の練習

茲で下肢の運動を行つて心身の調節を圖るのである。

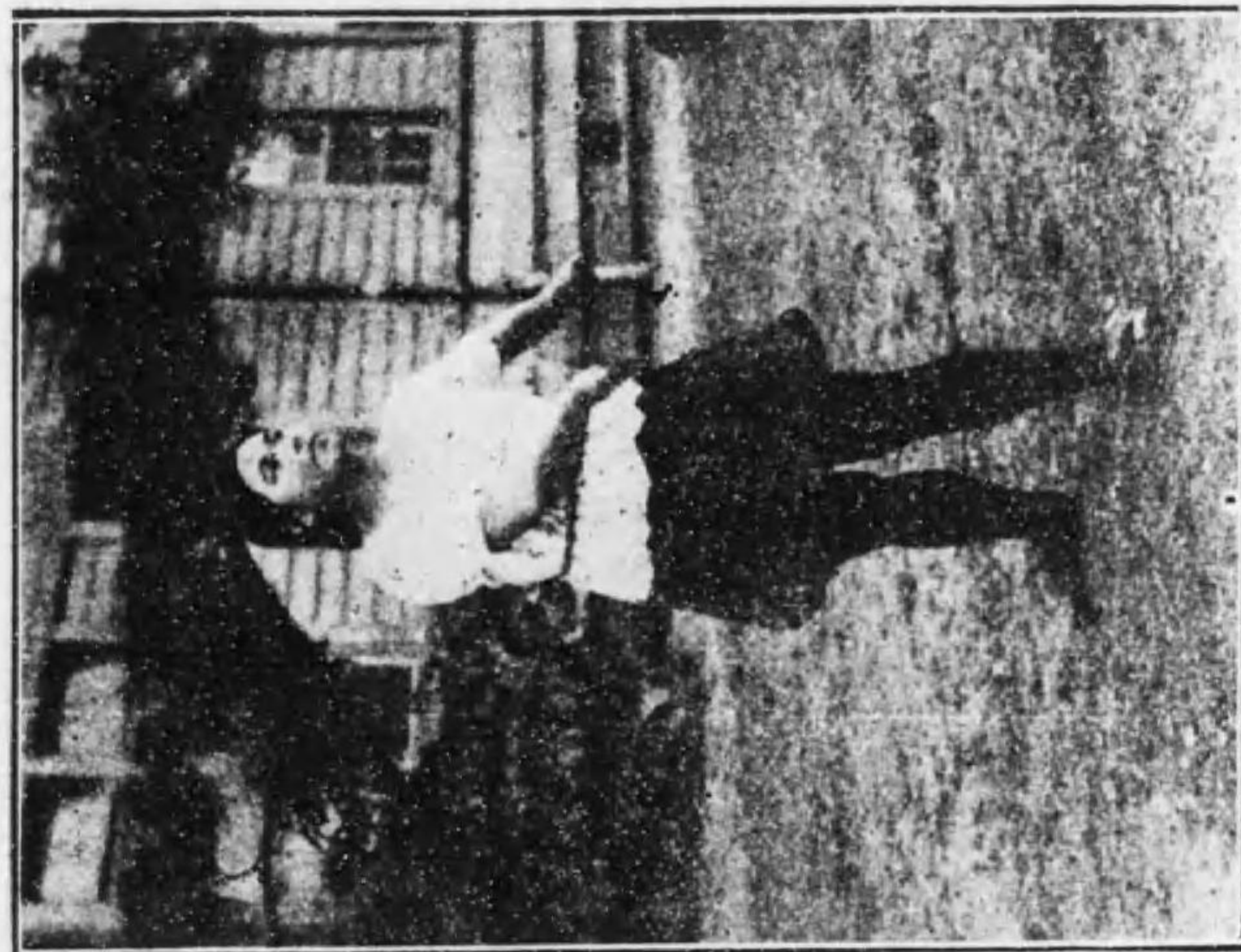
其の要領は兩足尖を閉ぢ、手を胸にとつて直立し、體を上方へ充分に引き伸しつゝ敏捷に踵を高く擧げ、稍静かに下ろす。運動の回数は六回位がよろしい。(寫眞第十三参照)

(七) 體側の練習

此の練習で胸の側方及横腹の筋肉を丈夫にし、胸部と腹部の發達をはかるのである

第十四 體側の練習(其の一)體捻轉

體を左右に捻轉して腰腹部の練習をなす。兩腕を振つて捻轉を助ける。



第十五 體側の練習(其の二)體側屈

體の上部より屈げ初め次第に胸全部を充分に屈げる。上なる腕を以て側屈を助けるがよい。



即ち胸と背の練習と腹の練習と三つ併せて軀幹の完全な練習をするのである。

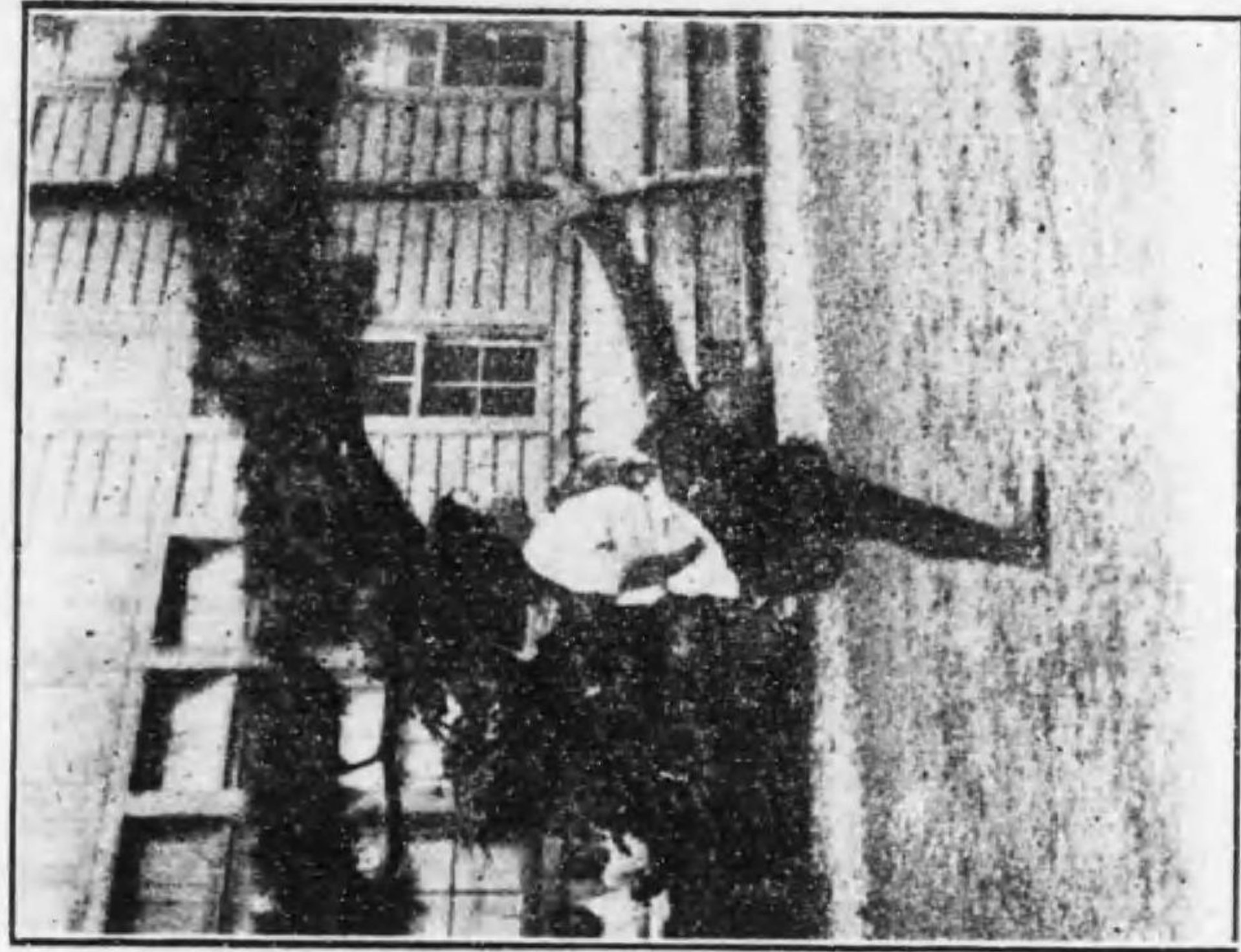
(イ)體の捻轉 脚を左右に開き手を軽く握つて直立し、體を真直のまま滑かに之を左へ捻轉し、之を助けるために兩臂を左方へ振り廻す。之に次いで前と同じ要領で體と臂とを右方へ捻轉する。此の時兩脚の膝を充分強く踏み伸し姿勢の崩れないやうに注意せねばならない。(寫真第十四参照)

(ロ)體側屈 前の體の捻轉の時に脚を左右に開いてゐるから脚は其まゝにして直立し、軀幹を上部の方から次第に左へ屈げ、同時に之を助ける爲に右臂を横から上に擧げる。屈げ終つたなら同じ要領で體を右へ屈げ、同時に右臂を下ろし左臂を横を通して上に擧げ體の側屈を助ける。捻轉の運動も側屈の運動も共に四回位行ふがよろしい。(寫真第十五参照)

(八) 下肢の練習

第十六 下肢の練習(其の一)脚の前振

脚を伸ばしたまま前方に振り上げる。



第十七 下肢の練習(其の二)舉踵深屈膝

尻が踵に附くまで深く屈ける。



以上の練習で大體身體各部の練習が終へるから、次には多くの競技に直接關係の多い下肢の練習を行ひ、下肢の各關節の運動を一層自由にし、大いに下肢の筋肉の發達を圖るのである。

(イ)脚前振 手を腰にとり兩足尖を閉ぢて直立し、左脚の膝を伸ばしたまゝ充分高く前方へ振り上げて下ろし、之と同じ要領で右脚を振る。此の練習では特に股關節の働きを自由にすることを主眼とする。(寫眞第十六參照)

(ロ)舉踵深屈膝 手は腰にしたまゝ足尖を開いて直立し、踵を挙げ、體を前後に傾けないで之を正しく保つたまゝ膝を充分深く屈げて臀部が踵に着く位にし、次いで膝を伸して舉踵の姿勢に返り、更に踵を下ろして元の姿勢にかへる。此の練習は主として膝の屈伸によつて膝の關節の働きを自由にするのである。脚の前振も舉踵深屈膝も五回位がよろしい。(寫眞第十七參照)

第二 主の練習 (Main Practice)

準備練習に依て充分な準備が出来たならば、次に練習の主眼である主運動を行ふのである。此の練習に於て注意すべきは、準備運動によつて充分な準備が出来てゐても始めの中は徐々に行ひ、決して始めから急激に強く行つてはならない事である。即ち初は軽く次第に強い練習に移るがよい。

練習の分量は常に幾分か餘裕を残して止める様にし、決して興味にそゝられて知らず／＼過勞に陥らぬやう充分なる注意を拂ふ事が大切である。此の過勞は男子に於てもよくないが、殊に女子にあつては一層禁物であつて、常に競技其のものゝ向上を害するばかりでなく、健康の上に非常な悪い影響を及ぼし、種々の病氣の基となる事が多いから、競技者自身も指導者も特に此の點に注意して過勞に陥らぬやうにせねばならぬ。戒むべきは過勞である。

斯の様に多くの場合には幾らか力に餘裕を残して練習を終るのであるが、併し一週

に一度位は全力を發揮して充分強い練習をする事が大切である。

第三 整理の練習 (Cooling Down)

主運動によつて呼吸は高まり、血液循環は非常に促進し、神経は興奮し、心身は相當に疲勞してゐるから、主運動の後には整理の運動を行つて呼吸及循環等を平靜な常態に返し、精神の興奮を鎮め、心身の疲勞を成る可く速かに回復する事が大切である。之は男子に於ても大切であるが、殊に身體が弱く、而も興奮し易い女子にあつては尙更充分なる注意のもとに適當な整理運動を行つて疲勞の回復を圖る事に努めなければならぬ。

尙競技は技術を主とし易い關係から、どうしても偏した練習が多く、又姿勢等も種々に崩れる事が多いから、整理運動に於ては此の點にも考慮を拂ひ、良好な姿勢を整へる事を心掛けねばならない。

整理の練習に用ふる材料は準備練習と同様に其の時に於ける競技者の心身の状態により、又主運動の強弱等によつて異なるが、大體に於て下肢の練習、胸の練習、體側の練習、下肢の練習、呼吸練習等の簡單なものがよろしい。

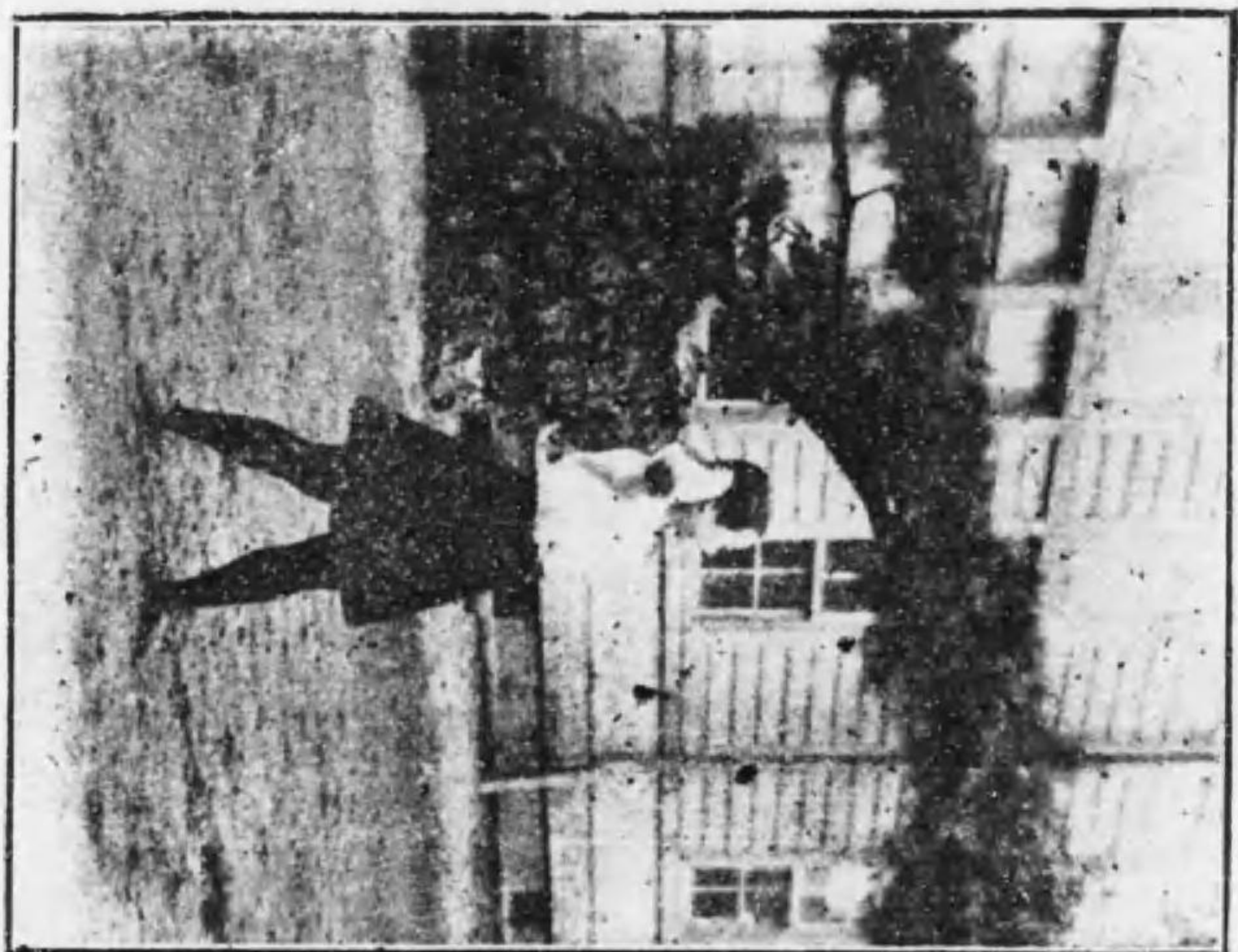
(一) 下肢の練習 足踏——六回

此の場合の足踏は股を低くし、極めて輕快に行ふがよい。

(二) 胸の練習 上體後屈——四回

主運動の競技に於ては動もすると胸や頭の姿勢を崩す事があるから、此の運動によつて胸及頭の姿勢を正しくし、心臓・肺臓の働を整へるのである。運動の要領は脚を左右に開き手を胸にとつて、上體を後方へ反り屈げるのである。

屈げる時は息を深くし呼吸を整へる事が大切である。(寫眞第十九參照)



第十一 體側の練習、體の捻轉



第十九 胸の練習、上體後屈

(三) 體側の練習

此の練習も軀幹の姿勢を正くすると共に内臓の働きを鎮靜にする。

第二十一 下肢の練習、舉踵半屈膝



。よせにうやふ行に快輕を作動

(イ) 體の捻轉 脚を左右に開き手を頸にとつて胸を正くし體を左右に捻轉する (寫眞第二十參照)

(ロ) 體の側屈 脚を開いたまゝ直立し、軀幹を上部的方から次第に左へ屈げ、之を一度起し同じ要領で右へ屈げる。捻轉も側屈も共

に三回位がよい。

(四) 下肢の練習 舉踵半屈膝——四回

成る可く輕快に行ひ、全身の血液循環を整へる。(寫眞第二十一參照)

(五) 呼吸練習

以上の整理運動で心身は略平靜な状態に導かれるが、尙最後に呼吸運動を行つて充分に心身を整理するのである。

(イ) 胸式呼吸 臂側舉四回。

(ロ) 腹式呼吸 脚を左右に開き、兩手を下腹にとつて直立し、息を深く吸ひつゝ下腹を出し、息を吐いて腹を縮める。之を四回位繰り返す。

第二篇 競技の實際

第一章 短距離競走

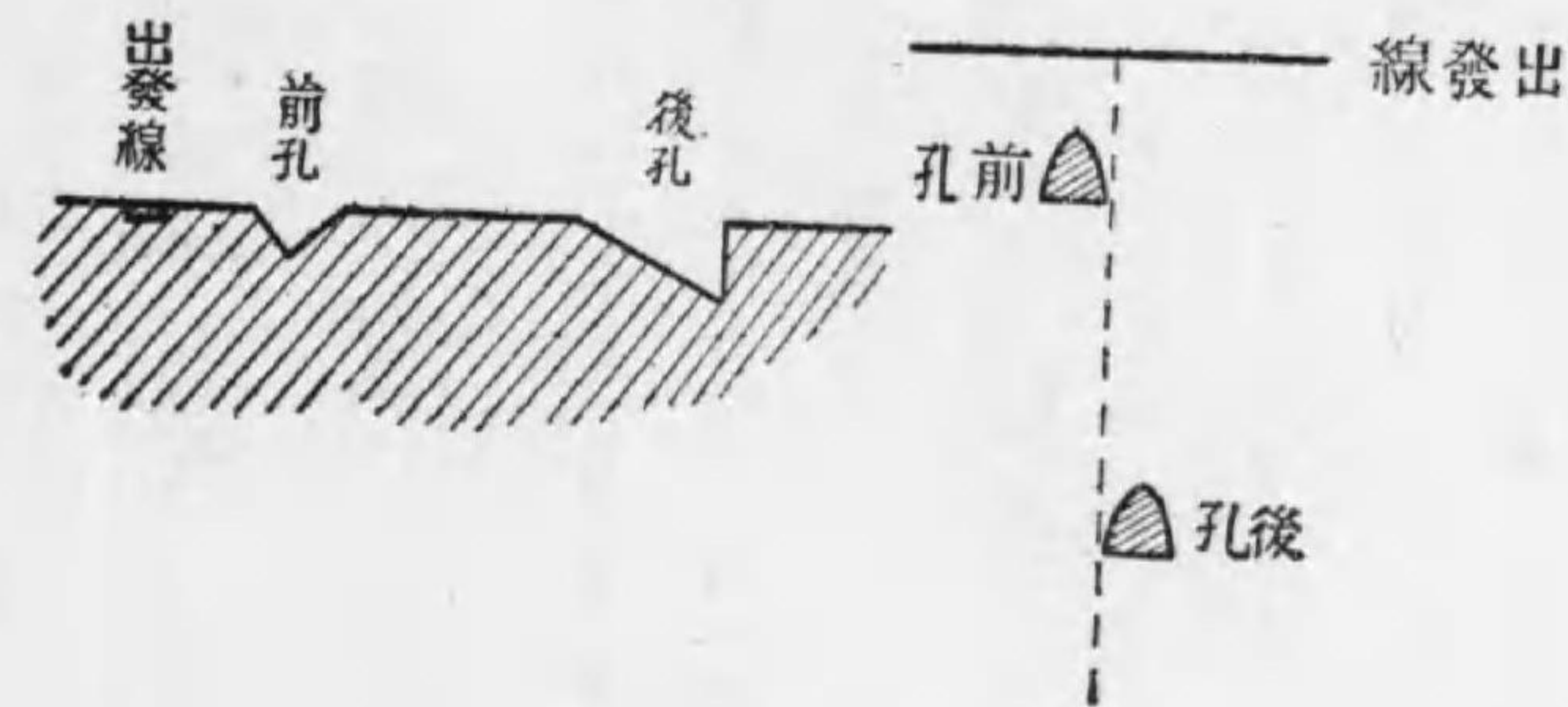
短距離競走とは所謂全力疾走 (Sprinting) で走る事の出来る距離の競走であつて、男子に於ては主として百米・二百米の二種が行はれてゐるが、女子にあつては五十米百米を普通とする。

第一 五十米競走

(1) 發走法 (Start)

發走法には二種類あつて、其の一つは直立發走法で、他の一つは蹲踞發走法である。直立發走法は餘程古くから行はれてゐたが、競技が次第に研究され段々と進歩するに

第一圖 トータスに於ける孔の位置の掘り方



伴ひて蹲踞法が生れ、今日では短距離競走の發走法として廣く行はれてゐる。

(二) 蹲踞發走法 (Crouching Start)

(イ) 出發點に於ける孔の作り方

蹲踞法に於ては出發線の後方に二つの孔が必要であつて、此の孔は出發に際し兩足尖で地面を充分に後方に蹴つて體を前に進めるのに大切なものである。

此の孔の作り方は、先づ自分の利足を出發線の手前凡そ四寸位の位置に置き、反對側の脚の膝を折り屈げ、其の膝頭が前足の踵趾の附根(蹠趾關

節)の邊に來る位にし、其の兩爪先の位置に孔を掘る。此の場合前後の兩孔は出發線に垂直に引いた線の兩側に接するやうに作るのである。

兩孔の中、前の孔は後壁を稍なだらかな傾斜にし、後孔は發走の際足で後壁を十分強く蹴る事が出来るやうに後壁を垂直にし、前方はなだらかにして前方へ蹴出す足尖の障礙にならぬやうに作る。後孔の深さは靴裏全部のスパイクが後壁に掛る位に稍深く掘り、前孔は後孔よりも稍淺いのがよろしい。(第一圖参照)

(ロ) 發走に於ける姿勢と動作

出發の合圖は(一)オンユアマークス (On your marks)、(二)ゲットセット (Get set) (三)ピストル・ショット (Pistol shot) の三段に行はれる。

(一) オン・ユア・マークス

競技者は此の合圖で利足(假りに左足とする)を前の孔に置き、兩手を凡そ肩幅にし拇指を内側に、他の四指は之を揃へて外側に向け出發線の内側に沿うて置く。それか

勢姿のトツセトツゲ 二十二第



嬢ドンラリギ・ルペーエ・メのルークスイハ・ージ・ヌエ國米

圖三第 勢姿のトツセトツゲ 圖二第



呼と作動るけ於にトツセトツゲ
れそげ上を腰とつひ吸を息の吸よ
けか前を體てへらこを息り
(す示をソヨシーモルブダ)

ら右足尖を後孔に置き、左脚の膝は屈げて之を立て、右脚の膝は屈げて地に着け、全身の姿勢を成るたけ樂に置くのである。

此の姿勢に於て前後の兩足とも踵を舉げて爪立つやうにし、殊に後脚の足を立てて足の裏を後壁につけるやうにする事が大切である。(寫真第二十三参照)

(二) ゲット・セット

此の合圖で先づ後脚の膝を舉げ臀部が肩よりも幾分高くなる位にし、兩手は拇指と人示指とに特に力を入れ掌を稍後方に向けるやうにして確りと支へる。次に一單舉げた體を次第に前にかへ兩腕と前脚とにて體重の殆んど全部を支へ、兩肩の線を出發線



間瞬のトツヨシルトスピ（三の共）



所ため始り振に後前を腕兩（四の共）



クーマ・アーユンオ（一の共）



よ見を所るみてげ舉ぐ高を踵の足兩及勢體・トツセ・トツゲ（二の共）



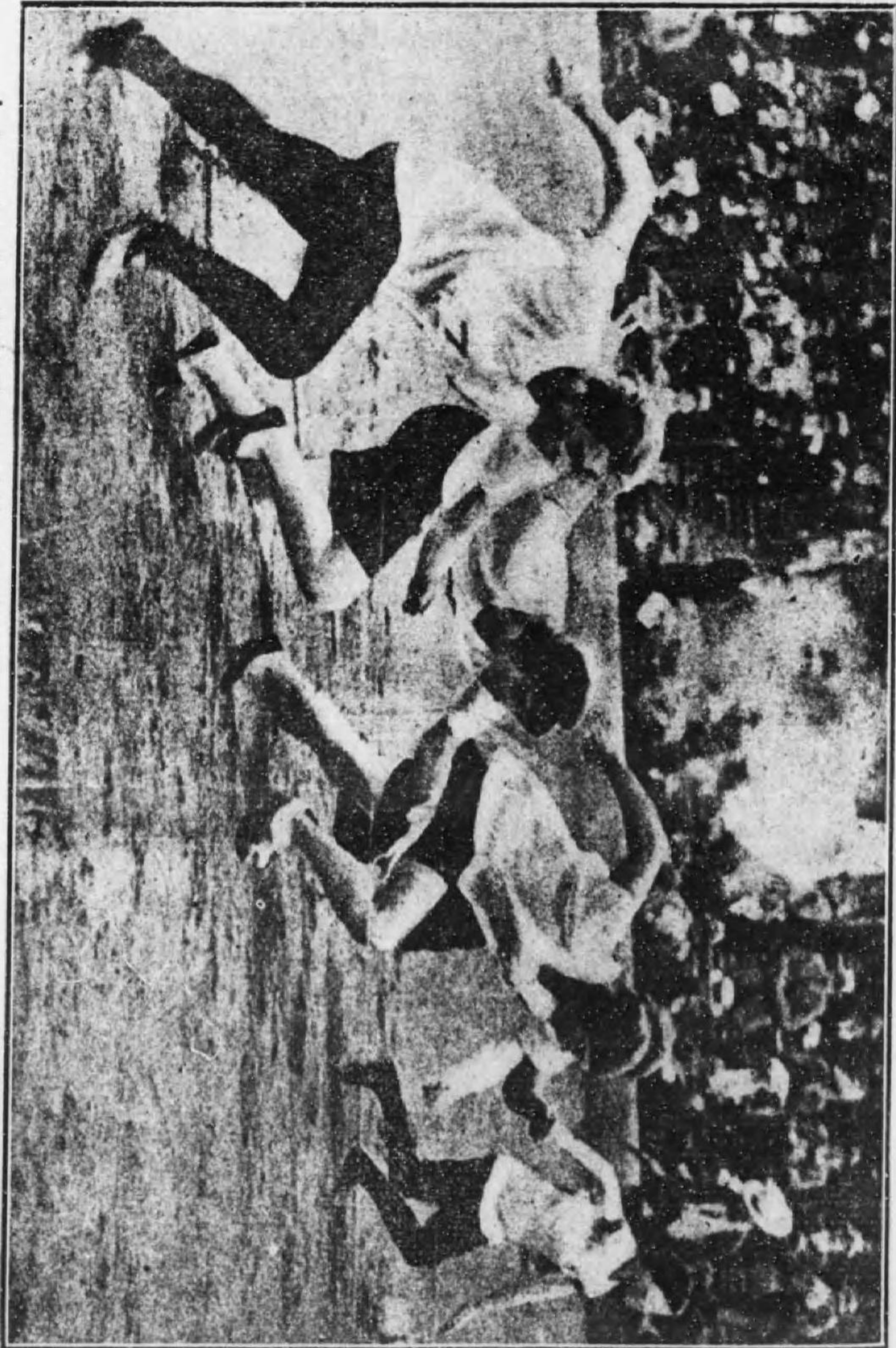
み踏く強分充を(脚左)脚後り振に後前分充を手兩 (五の其)
 るなと線直一がと脚左と體てし伸

四十二第



嬢村田者持保ドーコレの走競米百走競米十五

トータスの走競碼百るけ於にヂツリゾ・ポーオフランス國英 五十二第



大クツビムリオ際國子女るけ於に里巴は嬢嬢スノイラ・ムエのボンラダノイは端左
 人で一得を等一にと走競ポーサ百三と跳幅走等三に走競碼百等二に走競碼十六六で五十

第二十六 スタート

(其の一) オニーア・マーク



(其の二) ゲットセット



(其の三) ビストルショット



(其の四)



(其の五) 後脚のよく伸びてみる所に注意

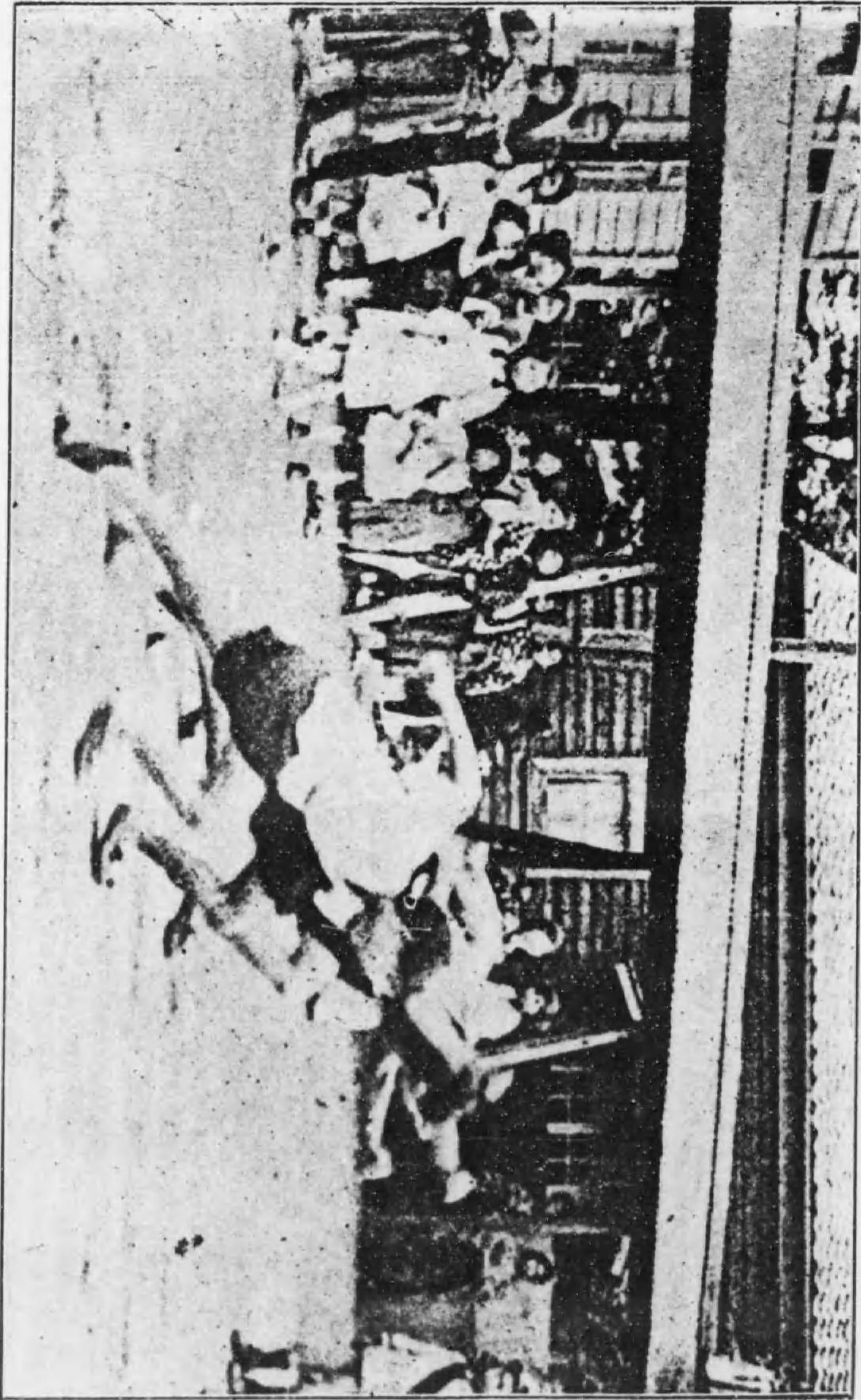


七十二第



トータスの嬢 - ビサ・アリメカのルークスルマーノ - エジヌエ國米

八十二第



(嬢口溝の女高二第京東は端右) よせ意注に所るゐてし仰み踏り確を脚後と腕兩たつ振に後前

の前方へ出すやうにし、頭は稍上げて凡そ八九米位の前方が見える様にし、第三の合圖であるピストルショットを待つのである。斯の様な方法をダブルモーションと言つてゐる。従來は多く體を舉げつゝ之を前方へ移したものであるが、此の方法はスタートのゲットセットからピストルショット迄の時間の長短によつてピストルの合圖を聞くに逸早く發走するのに都合の悪い場合がある。即ち體が前方へ移りつゝある時にピストルショットがあればよいが、ゲットセットからピストルの合圖迄が比較的長い時には一旦充分に前方へ移つた體はやゝ後方に下がる傾がある。此の時ピストルの合圖があれば、到底速かに發走する事は出来ない。之に反しダブルモーションの方は、一旦體を上げ、之に次いで體を前にかけるのであるから、體が上り始めてから之が前方へ移りつゝある間に大抵ピストルの合圖がある。従つて此の動作中にピストルの合圖があれば、それに應じて何時でも速かに發走する事が出来るのである。

(三)ピ・ス・ト・ル・シ・ョ・ツ・ト

此の出發の合圖を聞くや否や、體の平均を保つためと、體の推進を助けるために、右腕を後上方へ、左腕を斜前上方へ強く振り、之と同時に後方の右脚で孔の後壁を充分に強く蹴つて體を正しく前に進める力を與へ、前足は同時に孔の後壁を蹴つて膝を確り強く踏み伸し體を前上方へ進める力を與へるのである。(第三十三其の三、四、五参照) 此様な三つの動作につれて直ちに後方の右脚を前へ踏み出すのである。

ゲット・セットからピストルの合圖のある迄は凡そ一秒から二秒位であつて、此の間に於ける競技者の心身の状態の如何はスタートに非常に重大な關係をもつてゐる。即ち若し誤つてピストルの合圖を聞かない前に出發すると不正な出發となり、若し合圖を聞き後れ又は合圖を聞いてから動作が緩慢な時は出發が非常に遅くなり餘程實力がないと到底他に勝つ事は出来ない。

短距離競走者は鋭敏な聽覺神経と、刺戟に對する反應作用の迅速な事を最も大切とする。

ゲット・セットからピストルの合圖のある間の動作は決して急激に行つてはならない。即ち軽く息を吸ひながら滑かにせねばならぬ。又心も極めて平坦に持つてのんびりとし、而も勇氣を鼓舞し、心に閃くピストルの合圖と共に逸早く發走の動作に移るのである。

(三) 發走後の十米はどうするか

迅速正確なスタートと共に大切な事は發走後の十米位を最も有効に動作する事である。幾ら發走法が優れてゐても其の次に來る十米位の動作が拙い場合には到底よい成績を擧げる事は出来ない。

發走の際最も大切な事は後方の足を前に踏み出す其の第一歩である。此の第一歩は出來る丈敏速に而も力強く、正しく眞前に踏み出さねばならない。此の時其の歩巾は稍狭くし脚は成る可く低く前に運ぶがよい。之に反し發走の第一歩が廣過ぎ、或は高

く運ばれると、其のために反つて體の推進力を失ひ、且又體が早く起き過ぎ、次なる第二歩目の脚の運びが遅くなる。又發走の第一歩が正しい位置に踏まれないと、其の後の數歩を正しく眞前に踏む事が困難となり、ために體が圓滑に出る事が出來なくなる。

最初前後に振つた兩腕を直ちに強く振り返へし、之と同時に發走姿勢の前脚である左脚（殊に膝）を充分強く踏み伸し、之を前方へ正しく踏み出す。即ち此の第二歩目なる左足が前孔を離れる前に其の左脚と體とが一直線となる迄充分強く踏み伸すのである。此の時地面と體とのなす角は凡そ四十度から四十五度位が適當である。

斯の様にして次第に歩巾を廣くし、體を段々に起し、發走後凡そ十米位で完全なる全力疾走の姿勢に移るのである。

而して出發より十米位迄は特に足首をよく伸し爪立つやうにし、股を高く擧げ出來得る限り脚を速かに換へ、足尖で力強く地を蹴つて脚を前に運ぶ事が大切である。



(四) 途中の走り方

短距離競走に於ける走り方はスプリンティング (Sprinting) と云つて上體をやゝ前に傾け、兩脚は出来る丈速かに換へ、歩巾を廣くし、少しの緩みもなく全力を以て足尖で走るのである。(寫眞第二十九参照)

頭は常に正しく眞前を見るやうにし、競走中顎を突き出し顔を餘り上方へ向けるのはよくない。殊に決勝線に近附くに従ひ、一方では競走はますます激烈となり、一方では疲労も次第に加はる結果、動もすれば顎は出で顔は上方へ向き、延いては體は起き反つて走るやうになり易いから注意せねばならぬ。

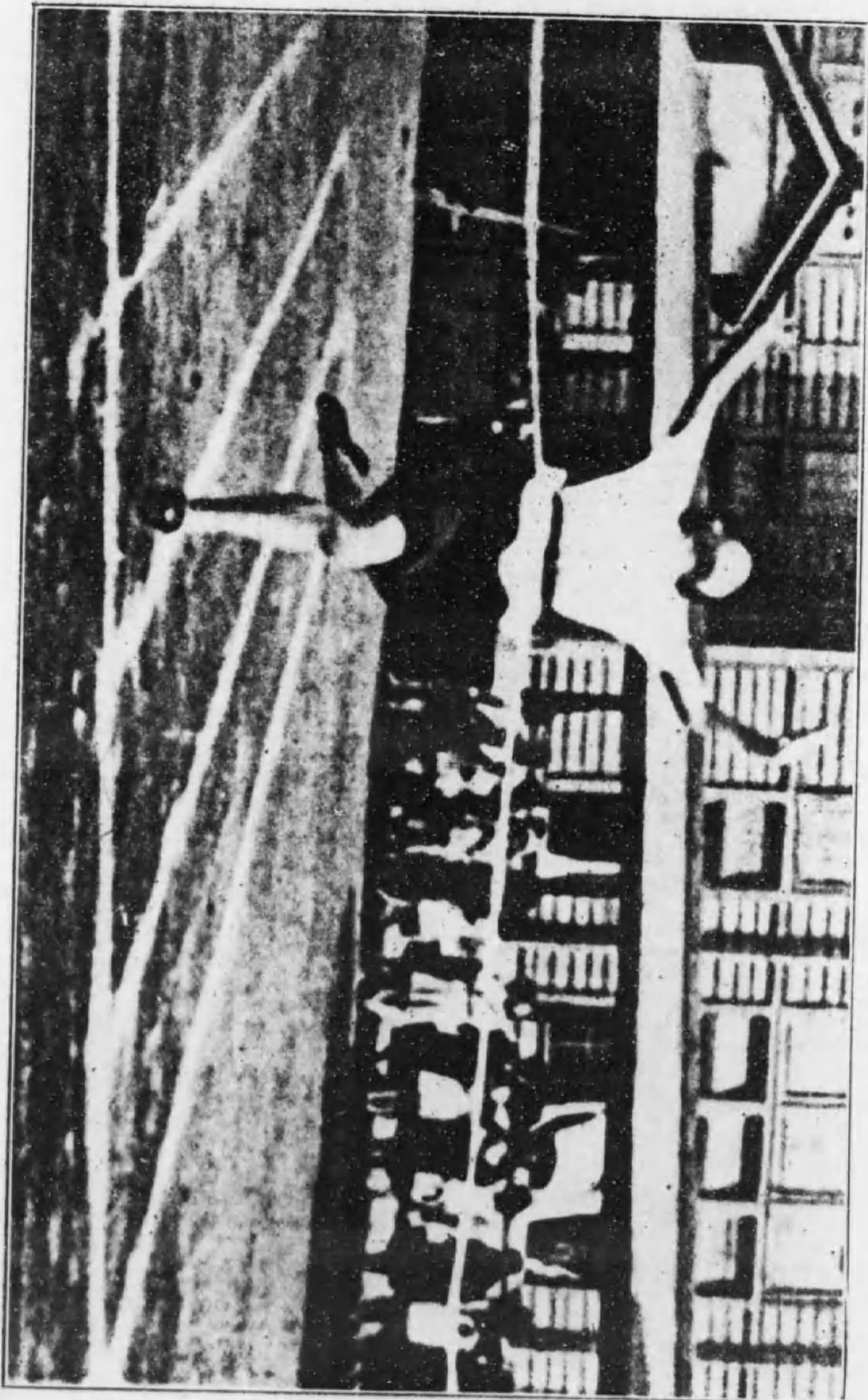
全力疾走の走法に於ける體の傾斜は各人の體格によつて異なるが、大體に於て三十三度から四十度位がよろしい。

疾走中腕を振るのは一つは體の平衡を保つためと、一つは體の推進を助ける爲とで

ある。殊に短距離競走に於ては體の推進を助ける事に與つて力の大きいものである。其の振り方は肩を軸とし、前には次第に伸し凡そ鼻の高さ位迄舉げ、それより腕を稍下げ楕圓を描くやうにし、後方に振るに従つて次第に肘を屈げ、又前方へ圓滑に振り返すのである。後方から前方へ振り出す動作はやゝ速いがよい。

尙疾走中大切なるは腰部を捻る事である。即ち腰部を捻る事によつて、一方歩巾を廣くし、他方一直線上を走る事が出来る。此の腰部の捻轉を助け平均を保つ爲腕を前後へ振る時や、體を捻轉して肩を前後に振る事が大切である。併し腰部を極端に捻ると却つて體が左右に動揺轉向して一直線上を走る事が出来なくなり、且は又脚の運びが遅くなるから注意せねばならぬ。

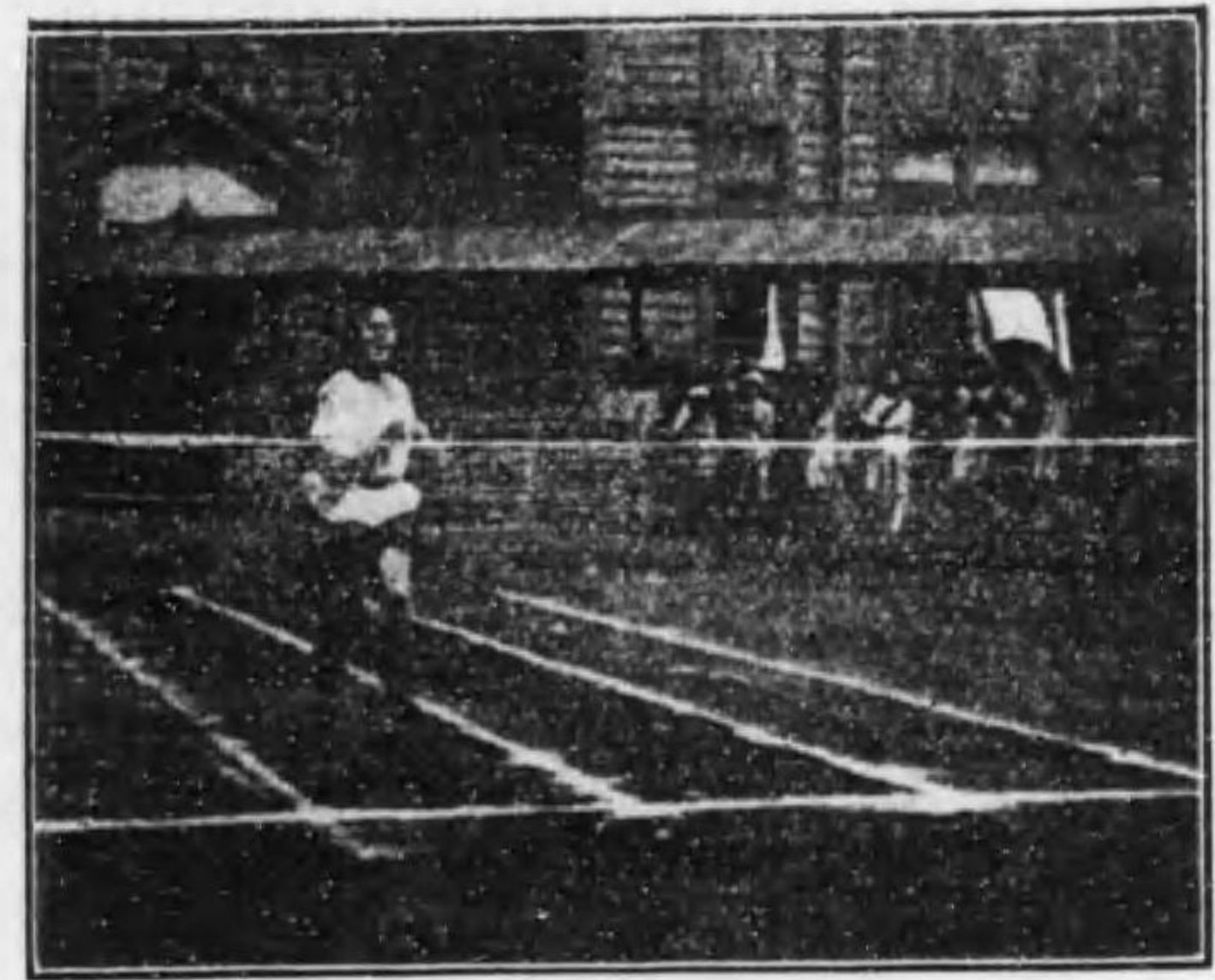
全力疾走の際に於ても股を高く前方へ舉げ歩巾を廣くし、足首をよく伸し之を固定する氣持ちにして足尖を以て走り、成る可く着陸の時間を短くし、出来る丈速かに脚を換へる事が大切である。足首を緩め踵を下ろして走つてはならない。



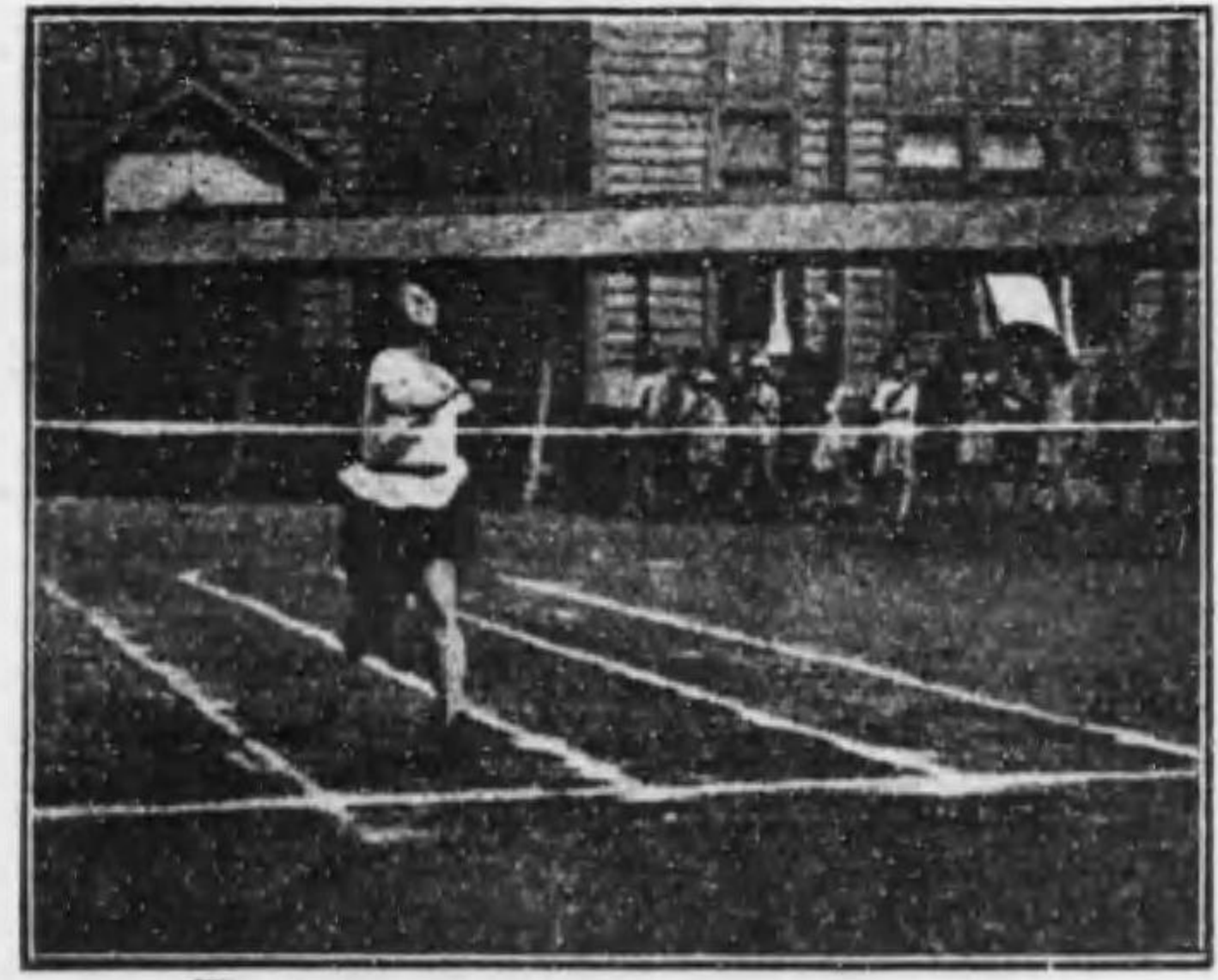
シムプラーゴのレスランヤジの嬢小 十三第

第三十一 ゴールイン (ジャンプによるもの)

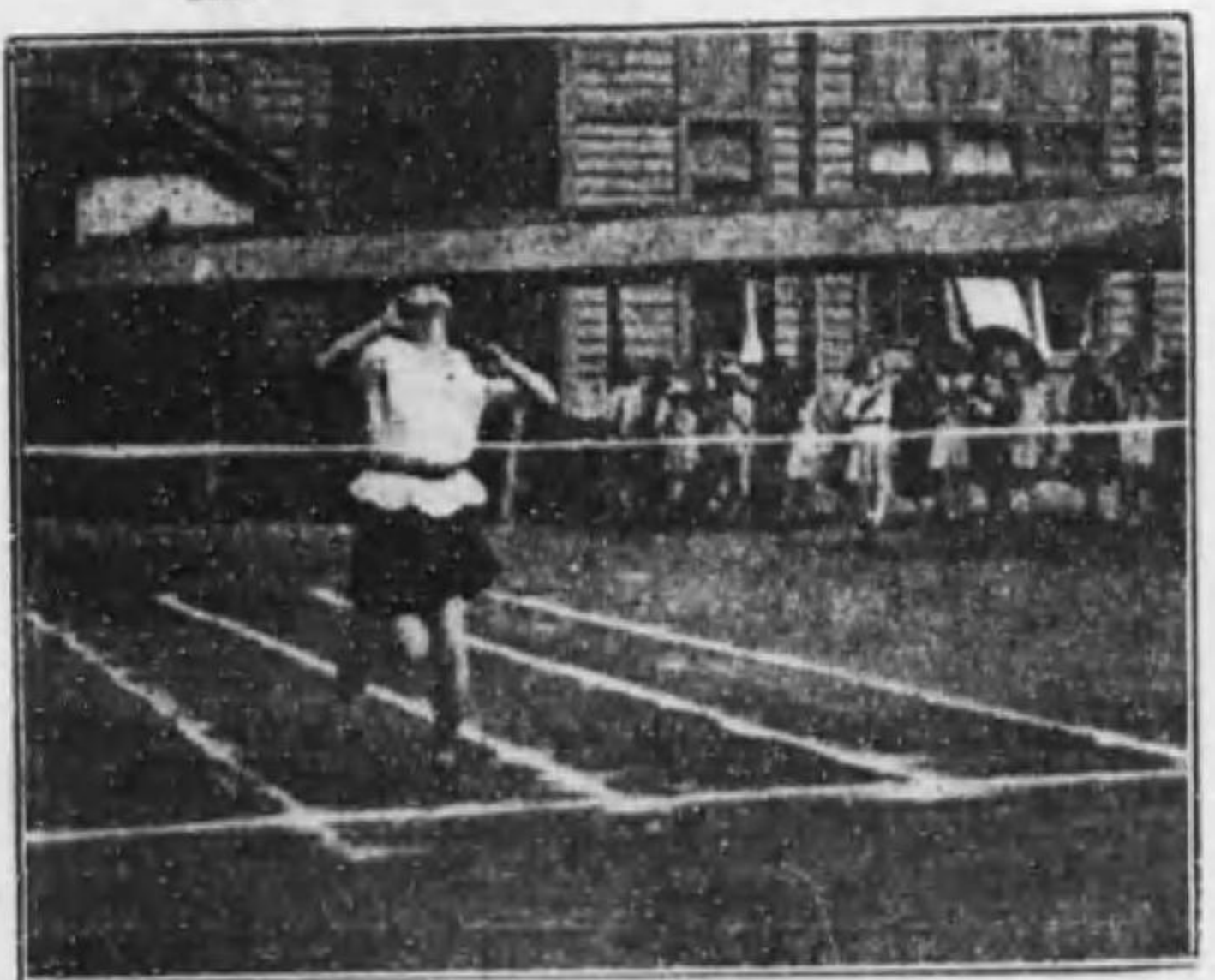
(其の一)



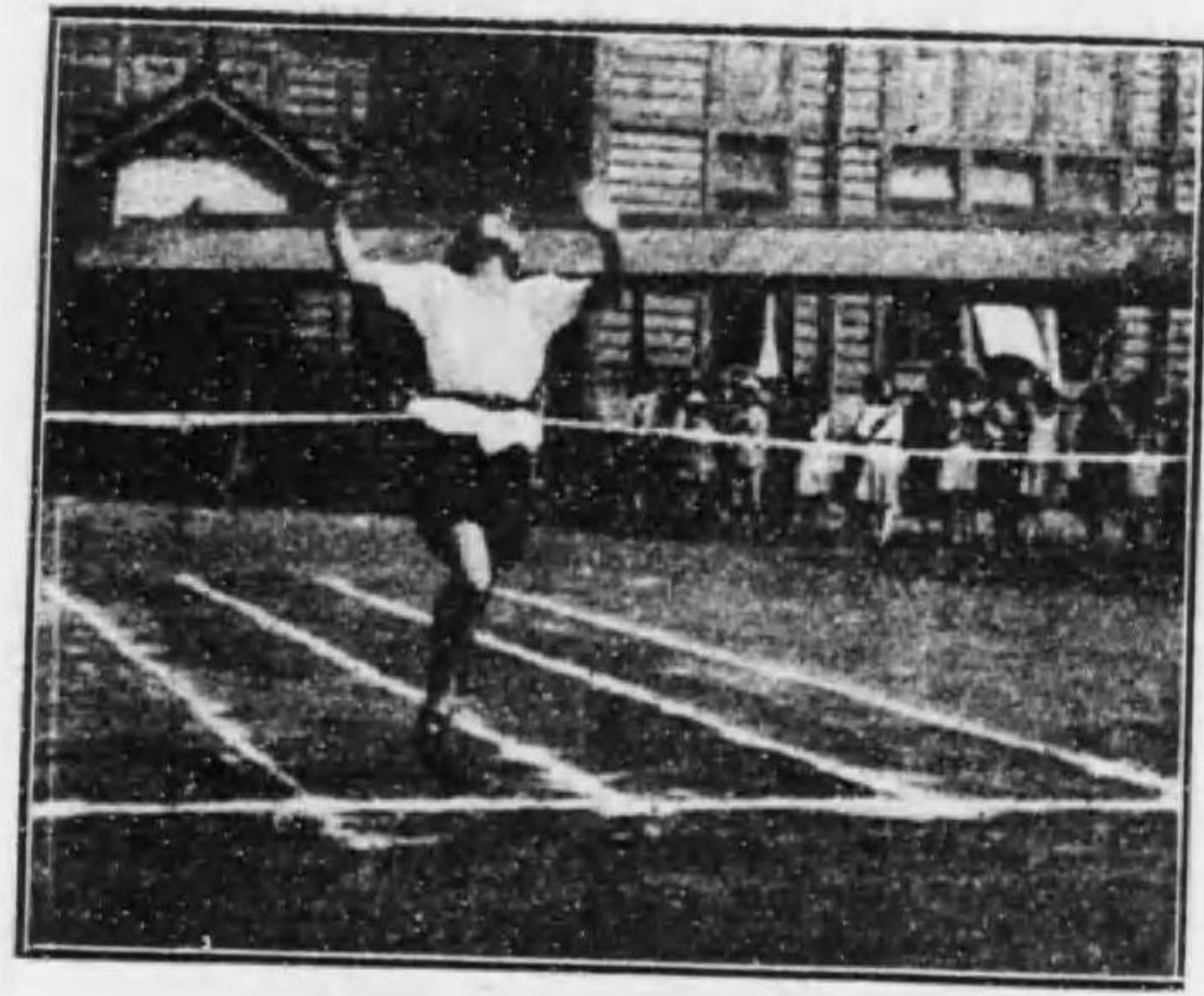
(其の二)



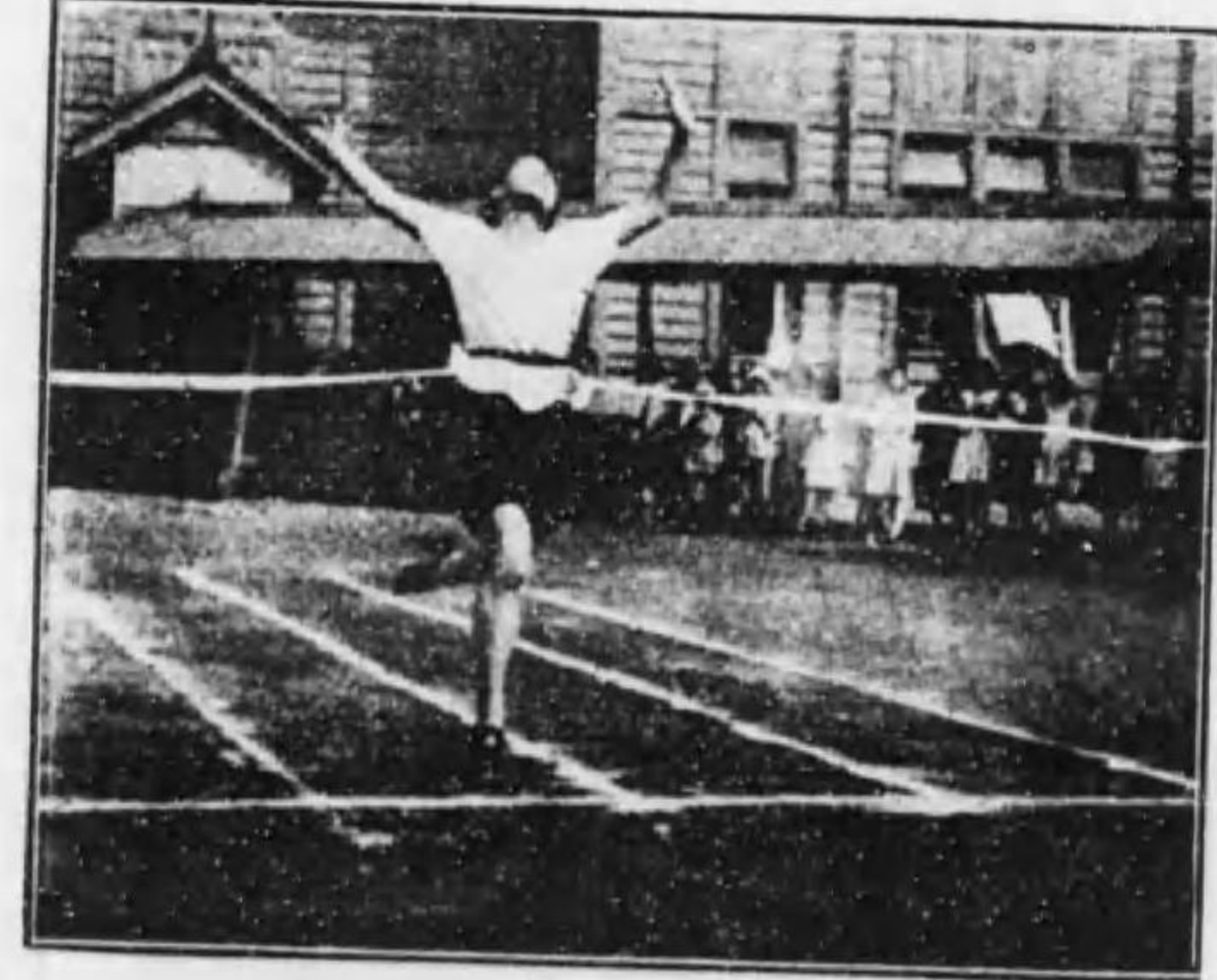
(其の三)



(其の四)



(其の五)



(其の六)



二十三第



(横-ピサが左) ユシツニイフの走競碼百

三十三第



景光のユシツニイフるけ於に走競米十六の會大クツピンリオ子女たれき推開にーリバ
嬢パコリゼメのヤキパロス●クツエチるせ勝優は端右

(五) 決勝線の切り方

決勝線の近くになるに伴ひ體を一層前に傾け、頭を稍起し、最後の大努力を以て邁進し、決勝線間際に達したならば躍進して決勝線を切るのである。

決勝線の切り方は各人の體格により幾らか異なるが、凡そ三種に分ける事が出来る。第一、ジャンプを以て行ふもの——之は決勝線の手前七八尺位の所へ利足が來た時兩臂を前から上に擧げながら充分強く踏み切りジャンプして決勝線を切るのである。

此の方法に於ては胸を張り前脚は充分伸して前方へ振り擧げ、後脚は膝を屈げて之を後ろに保つのである。(寫眞第三十及第三十一参照)

第二、體を捻轉して行ふもの——之は決勝線間際の最後の一步を充分強く踏み體を捻りつゝ突進し胸の側面を以て決勝線を切るのである。

第三、體を前倒して行ふもの——決勝線間際に達した時兩臂を體の後下方へ振り下げ、體を充分前にかゞめて突進し決勝線を切るのである。

第一のジャンプを以て行ふものは脚の強い弾力を有する者に適し、第二の體の捻轉を以て行ふものは比較的體重の重い競技者に適し、第三の體前倒を以て行ふものは身長の高い者に適する。要は各自の體格を充分よく考へ、自分に適する方法を選んで之をよく練習すべきである。

(六) 練習の仕方

練習の第一歩は先づ軽く走りつゝ脚の各關節の運動を出来る丈自由にして弾力を出す練習である。幾ら速かに走らうとしても脚の弾力をよく利用する事が出来ない場合には到底速かに走る事は出来ない。尙脚の弾力を練習すると共に此の脚の運動と體の

運動とがよく調和され相協同して一つとなつて働くやうに練習する。

此の練習が出来たなら速力には構はないで次第に疾走中の體勢並びに臂の振り方を練習する事が肝要である。

斯の様な練習が段々進むに従ひ、一方ではスタートの軽い練習を行ひ、其の大體の要領を會得するやうに努める。

次の練習としては一方ではスタート及發走後の十米位迄の走法の練習と、他方では三十米位を極めて軽く走り、次の十米位は稍強く、殊に最後の十米を最も強く走つてゴールインの練習をするのである。此の練習と共に時々五十米乃至六十米を全力を以て疾走する。此の練習によつて一方體力を練り、他方其の全力疾走中に於ける體勢の訓練に注意を拂ひ、全力疾走中と雖も決して體勢の崩れる事のないやうに練習するのである。併し斯の様な強い練習は回数を少くし、一週二回位とし、決して多くやつてはならない。徒らに強い練習を多くやると疲勞を多くするばかりで何の益もない。

周到なる考慮と綿密な注意とを以て以上のやうな練習を行ひ、體力の養成鍛練と共にスタートより決勝線を切る迄の完全なフォームを作り上げる事に努力する事が最も肝要である。

(七) 初歩の者の陥り易い點

一、スタートについた時の姿勢に於て兩足の踵が下る事——其の結果として發走に際し孔の後壁を蹴る力が弱くなる。

二、發走の第一、第二步に於て脚が高く運ばれる事——之がために脚の運びが遅くなる

三、發走の第一步が廣過ぎる事——ために前進の情勢が弱くなり、體は起きて姿勢崩れ、第二步目の運びが遅くなる。

四、疾走中脚が眞直前に運ばれぬ事、即ち或は内輪に或は外輪になり易い——體の動搖を來し、速力が遅くなる。

五、決勝線間近になつて氣を緩め勢を失ふ事——決勝線間際へ來たら一層氣を引きしめ決勝線は未だ十米位先方にあるやうな氣持で大いに最後の奮闘をなさねばならぬ。

六、臂の振が少ないか、或は振れても後方へ振る時肘が伸び易い。

七、腰部の捻轉が忘れられ易い事——其の結果として歩巾が狭くなる。

(八) 短距離競走に適する身體

短距離競走に適する身體として大切な要素は澤山あるが其の中でも下肢がよく發育發達してゐる事が第一である。即ち短距離競走に直接關係の多いのは下肢であつて、腰部は強靱にして、股は最も肉付きよく、腓腸筋(三頭腓筋)がよく發達し、足首は細く、脚全體は最も弾力性に富み筋肉が機敏性を帯びてゐる事が大切である。尙大切な事は相當に身長のある事と上體のよく引締つてゐる事とである。女子には脂肪が澤山

ついてゐる者があるが、之はあまりよくない。併し之等の全部が先天的に具はつてゐる者は殆どない。従つて之等の幾つかを備へてゐる者はそれを基礎とし、後天的な練習によつて他の足りない點を補ふ事が大切である。

精神的方面に於ては刺戟に對する反應の最も鋭敏な事が大切な要素である。即ち短距離競走に於てはスタートの巧拙遲速は非常に重大な關係を有するもので、殊に五十米競走にあつては殆ど之によつて勝敗が岐れる位である。従つて發走に際しスタートのピストルの合圖をよく聞き速かに反應して最も敏捷に發走せねばならぬ。

(九) 競技の規則

一、競技者の身體の如何なる部分と雖も出發の號砲前に出發線前の地面に觸れた時は之を反則の出發と見做す。

反則の出發をなした者に對しては出發合圖員は制裁として出發線より一米丈退か

せる。

反則二回に及ぶ時は出發線より二米下げ、尙三回に及ぶときは其の競技より除外する。(而し近頃は不正な出發に對しては唯注意を與へ後方へは下げない)

二、競走者の位置番號は競走路の最も内側に居る者を一番とし以下順次外側に及ぶ。

三、直線路の場合に於ては競技者は各自の走路を直走すること。

四、競技者にして左の各項の一に該當する時は其の競技より除外す。

イ、一競技者が肘又は體を以て他の競技者を妨害した時。

ロ、他の競技者の應援をなしたるとき。

ハ、自分の走路より他の競技者の走路へ入り他の競技者の身體に觸れた時又は妨害した時。

五、競走路の兩側にある決勝柱を連結して地上に引いた線を決勝線とし競技者は其の線に垂直に交はる平面を完全に通過せねばならぬ。

六、審判員の判定を便にする爲、地上に横紐を張る。

此の横紐に最初に觸れた競技者を一着とし以下決勝線を横切つた順序を以て着順を定める。

競技者は横紐に觸れるには必ず胸を以てし、手を以て之を攫んではならぬ。

第二 百米競走

百米競走は五十米競走と共に女子の競走中最も適當なもので、女子の競技會に於て廣く採用されてゐる。

此の競走は五十米競走と共に所謂短距離競走であるから、其の走法、練習方法、又は注意事項等は五十米競走と同じである。唯百米競走は最後の二十米位になつて、一方では非常に疲れ、一方では競争がますます激烈となる爲動もすると顎は突き出で、

顔は上方へ向き、體は反つて來易いのである。従つて此の點に特別の注意を拂ひ充分氣を引締め、體勢を崩す事なく最終の奮闘をせねばならぬ。
競技規則は五十米競走に同じ。

第二章 ハードル・レース

ハードル・レースとは一定の距離に、等しい間隔に配置せるハードルを走りつゝ跳び越して行く競走である。

女子のハードル・レースには歐米に於ては、六十ヤードローハードル・レース、六十ヤードハイハードル・レース、百ヤードローハードル・レース、百ヤードハイハードル・レース、が行はれ、佛蘭西に於ける體育關係の醫師會が女子の運動競技に關して決議したものによると八十三米ハードル・レースを舉げてゐる。

我が國では此のハードル・レースは從來殆ど行はれてゐなかつたが、大正十一年十一月大日本體育同志會主催の全日本女子選手權陸上競技大會に於て始めて五十米ローハードル・レースが行はれ、次で大正十二年四月基督教女子青年會主催の競技大會に於て六十米ローハードル・レースが行はれた。

六十碼ローハードル・レースは高さ二呎のハードル四個を置き、六十碼ハイハードル・レースは高さ二呎半のハードル四個を配置し、百碼ローハードル・レースは高さ二呎のハードル八個、百碼ハイハードル・レースは高さ二呎半のハードル八個、八十三米ハードル・レースは七個のハードルを其の間に配置し、其の高さは七十五センチメートル（凡そ二呎六吋）とし、尙身長の高い者には高さ五十センチメートル（凡そ一呎八吋）としてゐる。

又我が國に於ける五十米ローハードル・レース及六十米ローハードル・レースでは高さ一呎四分の三のハードル四個を配置してゐる。

尙佛國巴里にて開かれた女子國際オリンピック大會に於ては百碼ローハードル・レースを採用したのである。

尙今後我が國で行ふローハードル・レースには一般に二呎の高さのハードルを採用するがよいと思ふ。

第一 六十米ローハードル・レース

(一) 競技の準備

此の競技は六十米の競走路上に、等距離に配置された、高さ二呎のハードル四個を跳び越え行く競走であつて、第一のハードルは出發線から十五米の所に置き、各ハードルの距離を十米とし、最後のハードルから決勝線迄の距離を十五米とする。

各競技者の走路は直線にして短距離競走の場合と同じく石灰又は糸を以て明瞭に區劃せられなければならない。

(二) ローハードル・レースに大切な要素

此の競技に最も大切な要素はスプリンターとしての速力と、ジャムパーとしての跳

躍力と、かてゝ加へてハードルを越える正しいフォームとである。

此の三つの要素の中其の一つを缺いた場合には到底よい成績を得る事は出来ない。即ち幾らよく走つても跳躍力が不足であつたり、ハードルを越える事が拙いとか、又ハードルを越える事は上手でもスプリンターの如き快速力がないと到底充分な結果を収める事は出来ない。茲に注意すべきは跳躍力が大切であると云つても其は決して高く跳ぶ事を意味するのではない。出来る丈低く跨ぎ越すのである。其處に跳躍力が大いに必要である。

日本に於ける女子のハードルレースの記録保持者たる東京第二高女の矢野文子嬢は一方では仲々よいスプリンターであり、又走高跳では一米二二、走巾跳では四米〇八を跳んで、大日本體育同志會主催の全日本女子選手權大會に於て優勝したのである。斯の様に走る事も跳ぶ事も優れてゐる上に、ハードルを跳び起すフォームの最も洗練されたハードラーである。其の外頌榮高女の湯本鎮江嬢、東京第一高女の益田菖子嬢

等も、何れ劣らぬハードラーで、又一面豪いスプリンターである。

茲に於てか一方ではスプリンターとしての快速力の養成と、ジャムパーとしての跳躍力の修練と共に、他方に於ては正しいフォームを完成する事が大切である。

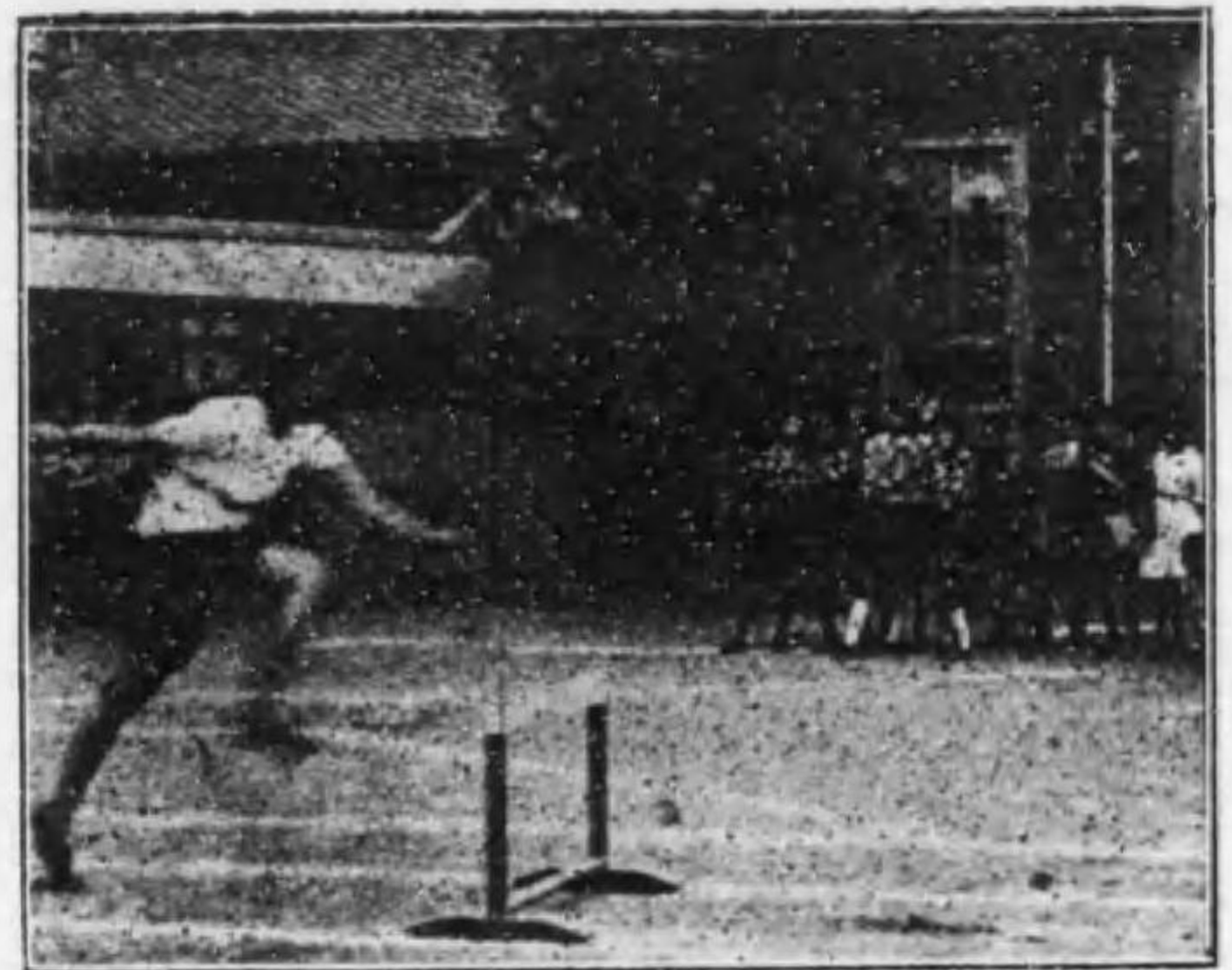
(三) ハードルを越す要領

ハードルを越えるのは跳び越すのではなくて大股で跨ぎ越す様な方法がよいのである。

今假に競技者が左脚で踏切つてハードルを跨ぎ越すとすれば、競技者が走つて來て丁度ハードルの手前四尺から五尺位の所へ左足が來るや否や、右脚を充分伸して出来る丈前方へ振上げる。之に次いで踏切脚である左脚は地面から離れる。右脚を蹴上ると同時に體を腰部から充分前へ倒し、右脚と體とが着く位にする。此時兩臂は體の平均を保つためと、着陸後直ちに正しい疾走を繼るけ爲に、左臂を前方へ、右臂を後方へ振

第三十四 ハードルのフォーム (東京第二高女矢野嬢)

(其の一) 踏み切る瞬間



(其の二) 遠くから踏み切つて股を充分開いて居る所



(其の三) 體を充分前に倒し手を前後に振つてゐる所を見よ



(其の四) ハードルを跨いで前に振り上げた前脚(右脚)を速かに下しつゝある所



(其の五) ハードルを越えて着陸した刹那

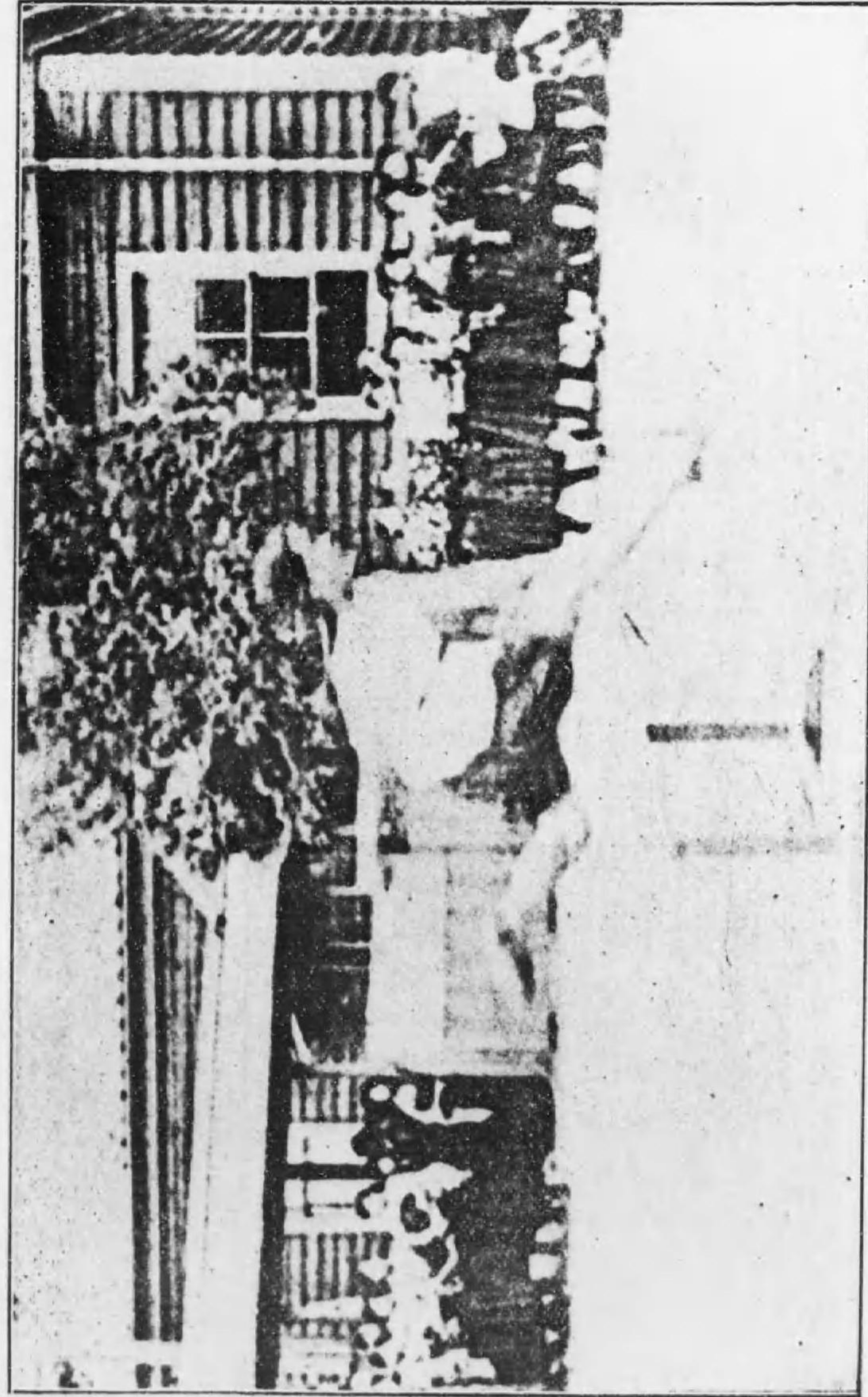


第三十六屆國際奧林匹克大會於此舉行



如何。間瞬す越め掠をルドーハが嬢ーピサ・アリメカ
 ヤ百の會大同は嬢ーピサ。よ見をかるゐてけ傾に方前を體き開を
 優てつ作をドーコレの二の分五秒四十で於にスーレルドーハド
 て人ーめ占を等三に跳幅走、等一に跳幅立は嬢ーピサ尙。たし勝
 。たし得獲を點二十

第三十五屆



。ムーオーアの嬢野矢者持保録記のスーレルドーハハ十六米六及ドルドーハハ十五
 。間瞬るゐててえ越ぎ跨てい開り確を股を傾け前に體

第七十三



(足右)足切踏し倒に前を體。間瞬す越め掠をルドーハ
(嬢中田範師子女京東)。く開に方側を

第八十三



(嬢野矢るせ勝優は端右) スーレルドーハるけ於に會大技競權手選子女本日全

る。(寫眞第三十四の一・二・三・四及第三十五參照)

右脚がハードルの上を通過する際、踏切つて地面より離れた左脚は出来る丈速に膝を屈げ、横に擧げて之を側方へ開き、足尖はハードルに觸れぬやう足首關節を充分屈げ、大腿も下腿も足も成る可く同じ水平面に保つて、ハードルの枠の上面と並行にする(寫眞第三十六及三十七・三十八參照)

ハードルを越える際は踏切脚(左脚)で跳び越すのではなくて、振り上げた前脚(右脚)で越えるやうな心持即ち前方へ蹴上げた前脚の足裏でハードルの枠の上面を踏み付けるやうな考で、出来るだけ低くハードルを掠め越すやうにする。此時體を正しくして兩肩が走る方向と直角となる事が大切である。

ハードルを速に跨ぎ越える爲に大切な事は、出来る丈低く跳んでハードルを掠め越す事と、着陸を速かにする事とである。ハードルを低く掠め越す事は非常に困難な事であるが、右脚を眞直に伸したまゝ、正く前方へ蹴上げ、左脚の膝を屈げて之を左方へ開

く事は此の動作をなすに最も大切な要素である。

ハードルを越えたならば前方へ蹴上げた右脚は成る可く早く下して着陸を速かにし膝を屈げて左方へ開いた左脚は出来る丈距離を通して敏捷に、而も正しく踏み出す事が大切である。ハードルを越えてからの此の第一歩を正しく踏み出す爲には、ハードルを跨ぎ越す時體の平均を充分よく保つ事に注意せねばならぬ。

(四) 各ハードル間の歩數

第一のハードルは出發線より十五米の所にあるが、競技者は大抵十歩目か十一歩目に越えるのである。併し最もよい成績を擧げるためには十歩目に越すがよろしい。

身長が比較的高く脚の長い人は丁度十歩でよいのであるが、比較的脚の短い競技者には稍無理のやうである。

殊に十歩目に跳越える場合にはスタートに附いた時、利脚(踏切脚)を後孔に置いて出



體を充分前方に倒し踏切(右足)を側方水平に開く練習

一、一個のハードルを越える練習

最初の練習としてはハードルの右端(左脚踏切と假定して)に近い方を歩行し來りハードルの端に來るや右脚を充分伸して前方へ振り上げると共に體を前に倒し、振り上げた右脚を前へ進めて下ろすと同時に左脚の膝を屈げて之を外側へ開き、足首を縮めてハードルの枠の上面と左脚とが平行するやうにしてハードルの上を通して前へ踏み出すのである。左脚を屈げて上げる時は一層體を前に傾ける事が大切である。斯の様な練習を繰り返してハードルを跨

發せねばならぬ。従つて先づ普通の競技者は十一歩目に越えるがよろしい。各ハードル間は十米であるが、之を何歩で走るかは各人の體格に依つて相違はあるが、姿勢を崩さない範圍で、少い歩數で走る事がよいのである。通常此のハードル間を五歩で走るのが最もよいのである。併し非常に脚の短い競技者は止むなく七歩で走つてもよい。

(五) 練習の仕方

ハードル・レースには快速力と、跳躍力と、ハードルを越える正しいフォームとが必要であるから、競技者は一方常に短距離の疾走を修練して快速力の養成と、走中跳等の補助運動によつて跳躍力の修練に努め、他方に於てはハードルを越える要領を練習會得する事が大切である。

そこで練習の順序は凡そ次のやうにする。

ぎ越す要領を修練し、次いで此の動作を疾走中に於て練習する。

以上の様な練習が出来たならば、ハードルの正面から走り來り、其の中央を前に述べた要領で跨ぎ越す練習を行ひ、之に依つて先づ一個のハードルを正しく而も敏捷に越える要領を會得するのである。

二、出發線から第一ハードルを越える練習

第一ハードルを出發線から十五米の位置に据ゑ、出發してから何歩目の利脚が踏切地點に達するかを練習即ちスタートから第一ハードル迄の正確な歩巾と歩數とを修練して、第一ハードルを正しく越える事を練習する事が必要である。此の練習も始めの中は稍緩徐に行ひ、次第に力を増し、後には全速力で走つてハードルを跨ぎ越す練習に移るがよろしい。

三、二個のハードルを越える練習

次の練習としては、二個のハードルを正確に越す練習が大切である。即ち適當な

所から走り來て第一ハードルを越え、引き続き正確適當なる歩巾と歩數とによつて第二のハードルを越す修練をする。此の練習も始めは稍緩かに行ひ次第に全速力で走つて行ふやうにするがよい。

斯の様にして二個のハードルを越える事を練習會得したならば、夫より更に第三第四とハードルの數を増して練習をする。而し此の全部の練習も亦始めは稍軽く緩かに行ひ、次第に力を加へて全速力を以て行ふのである。即ち最大限の速力で行つても歩巾と歩數とが正確で又ハードルを越える姿勢が正しくて、決して崩れぬ様充分なる練習をせねばならぬ。而し此の全速力の練習は回數を少くし、之を多くして過勞に陥つてはならぬ。

又普通の練習としては二個位の練習を主とし、時々四個の練習を行ふ位にするがよい。斯の様にして一方では直接ハードルを越す練習をすると共に常にスプリングの練習によつて快速力の養成に努めねばならぬ。

(六) 初歩の者の陥り易い點

- 一、疾走中體を起して走り、ハードルを越える時急に體を前に倒すこと。——其の結果として動もすれば體の平均を失い易いのである。
- 二、ハードルの眞上で體を前に倒す事が足りない事。——此の場合には踏切脚が下つてハードルに引懸り易い。
- 三、踏切點がハードルに近過ぎること。——之がために高く跳ぶやうになる。
- 四、振り上げた前脚を下ろす時急に胸を張り體を起すこと。——着陸後の第一歩が狭くなり且つ其の踏み出しが遅くなる。
- 五、ハードルを越へる時踏切脚をよく屈げないで伸したまゝ側方から廻す事。——體の動搖を來し且つ其の脚を前方へ踏み出す事が遅くなる。
- 六、スタートから第一ハードル迄及び各ハードル間の正確な歩巾を相當に練習した後

も尙動もすると、其の歩巾が違ひ、従つて最後の踏切足が適當な所へ來ぬ事が仲々多い様であるから、此の點には特に一層の注意を拂ひ、常に歩巾を正確にするやう充分なる修練をする事が大切である。

(七) ハードラーとしての體格

ハードラーとしては快速力と強い跳躍力とを兼ね備へる事が必要である。従つて比較的身長の高い、殊に脚が割合に長くてスラリとし、股關節が最も柔軟でよく開く事の出来る體格がよろしい。併し何と云つても僅か二呎の高さのハードルを跨ぎ越すのであるからスプリンターとしての疾走力に富んだ體格の所有者であらねばならぬ。精神方面としては、よく落着き、而も勇氣に富む事が大切である。

(八) 競技の規則

- 一、競走中に一個のハードルでも蹴倒した時は、假令へ先着したとしても、レコードとしては認めない。
- 二、競走中二個又は二個以上のハードルを蹴倒した者は、其の競技から除名する。(大日本體育同志會の規則による)
- 三、ハードルを跳び越える際に、其の脚を自己の走路以外に出したる者は其の競技から除名する。
- 四、競走中に自分の走路以外のハードルを跳び越え、又はハードルを跳び越えずに其の横を走りたる時は其の競技者を除名する。
- 五、其の他は短距離競走の規則に準ずる。

第二 六十米ハイハードル・レース

(一) 競技の準備

此の競技は六十米の競走路上に、等しい距離に配置された高さ二呎半のハードル四個を跳び越えて行く競技であつて、第一のハードルは出發線から十五米の所へ置き各ハードル間の距離はこれを十米とし、最後のハードルより決勝線までを十五米とする。

競走路は直線で短距離競走の走路と同じく石灰又は糸を以て明瞭に區劃されねばならぬ。

(二) ハイハードル・レースに大切な要素

此の競技もローハードル・レースと同じく、スプリンターとしての快速力と、ジャムパーとしての強い跳躍力と、更にハードルを越える正しい姿勢とが大切な要素である。

ローハードルに於ては強い跳躍力が必要であると云つても、僅か二呎の高さのハー

ドルを越えるのであるから高く跳ぶ力はいらない。云はゞ水平的な跳躍力であつて、ハードルの手前五尺位の所から踏切つてハードルの前方三尺位の所へ着陸するのであるから、此の意味に於て快速力と共に強い跳躍力が必要であるが、ハイハードル・レースに於ては高さ二呎半のハードルを四回も跳び越すのであるから、ローハードル・レースの場合よりも一層強い跳躍力を要する事が大である。

尙ローハードル・レースに於てはハードルを跳び越す姿勢の正しい事が大切であるが併しハードルが低いいためハードルを跨ぎ越える空中の時間が短いので、容易に越える事の出来るため、幾らか姿勢が整はなくても快速力さへあれば割合によい結果を収める事が出来るが、ハイハードル・レースに於てはハードルの高さが高くなるために空中飛躍の時間が永くなり且つ又ハードルを越える事が幾らか困難になるから、動もすると身體の平均を失ひ、體の正面を亂し、ためにハードルに引懸り或は着陸時に於て平均を失ひ側方によろめき易いから特に注意して正しいフォームの修練に努めねばな

(三) ハードルを越す要領

ローハードルは跳び越すのではなくて、大股で跨ぎ越すのであるが、ハイハードルに於ても亦跨ぎ越す心持で行ふ事が大切である。

今假に左脚踏切とし、競技者が走つて来てハードルの手前四尺位の處へ左脚が来た時右脚を伸し、充分股を開いて前に高く之を振り挙げ、之と同時に體を腰から充分前へ倒す。體を前方へ倒すのは身體が高く浮き上るのを防いで着陸を速にする爲である。此の動作と同時に踏切脚である左脚は地面から離れる。右脚がハードルの上に来た時踏切つた左脚の膝を充分屈げ之を外方へ開きつゝ前に進める、即ち競技者がハードルの真上に位置する時の左脚は體と略直角に保ち、膝を充分屈げて之を外側方へ轉向し足首關節を充分縮めて大腿も下腿も足も皆同じ水平面に保ち、之をハードルの枠の上

面と平行させ、而もハードルに接して之を掠め越すのである。

此の時兩臂は體の平均を保つ爲と、着陸後直ちに正しい疾走を續けるために、左臂を前方へ、右臂を後方へ振る。

ハードルを跨ぎ越す事と共に大切なるは着陸の動作である。即ち着陸に際しては、右脚は伸ばしたまゝ出来る丈迅速に下ろし、ハードルを掠め越した左脚は膝を伸し速かに前方へ蹴り出し、右脚の着陸に引き續き成る可く速かに正しく前方へ踏み出すのである。

(四) 各ハードル間の歩數

第一のハードルは出發線から十五米の位置に据ゑてあるが、競技者は大抵十歩目か十一歩目に第一ハードルを越える。身長の高い、脚の長い競技者は十歩目に越すやうに練習するとよいが、此の場合にはスタートの姿勢に於て利脚(踏切脚)を後孔に置い

て出發せねばならぬから特に此の練習が必要である。先づ普通の競技者は出發してから十一歩目に第一ハードルを越えるのがよろしい。

各ハードル間は十米宛であつて之を何歩で走るかは各競技者の體格によつて相違はあるが、成る可く體勢を崩さない範圍で、少い歩數で走る事がよいのである。

ハイハードルレースに於ても大體に於てローハードル・レースと同じく各ハードル間を五歩で走るのが最もよろしい。併し身長が非常に低く殊に脚が短く、弾性の少い競技者は、止むなく七歩で走つてもよい。

(五) 練習の仕方

一、練習の主眼

前に述べたやうにハイハードル・レースに大切な要素はローハードル・レースのそれと殆ど同一であつて、快速力と、強い跳躍力と、ハードルを越える正しいフォー

ムとであるが、ハイハードルはローハードルよりも約五寸高いのであるから、一方ではそれ丈一層強い跳躍力を要し、又一方では動もすると、之を越える時フォームが崩れ易いから、特に此の點に充分注意を拂つて之が修練に努めねばならない。

二、練習の順序

ハイハードル・レースに於ける練習の順序は、ローハードルレースに於ける練習の場合と同様であつて、最初は單獨な一個のハードルを越える事から始め、之に次で出發線から第一ハードルを越える練習をなし、更にハードルを一個増して二個のハードルを越す練習に移るのである。

斯の様にして次第にハードルの數を増し、遂には四個の全ハードルを越す練習をなし、之を體得するのである。

斯の様な練習と共に常に忘れてはならないものはスプリンティングの練習である練習に際し、ハードルが高くなれば成る程、ハードルを越えて着陸の時、踵を痛め

易いから特に注意して行ふ事が大切である。又高いハードルを四個も越えるのであつて、走る事と高跳とを混じた最も強い競技であるから決して無理な練習をしてはならない。常に幾らか力に餘裕を残して毎日の練習を終へる事が大切である。

従つて普通の練習としては二個位のハードルを越える練習に止め、時々全速力を以て四個のハードルを越す練習をなすがよい。

(六) 初歩の者の陥り易い點

- 一、疾走中體を起して走り、ハードルの上方へ來た時體を急に前に屈げる事。
- 二、ハードルの直上で體を前に倒す事が足りない事。
- 三、踏切點がハードルに近過ぎる事。
- 四、ハードルを越える時、踏切脚の膝の屈げ方が足りないので、殆ど伸したまゝ外側方より廻す事。

五、出發から第一ハードル迄並びに各ハードル間の歩巾の正しくない事。

(七) 競技の規則

之はローハードルレースの場合と同様である。

第三章 跳躍競技

第一 走幅跳

走幅跳とは走つて來て踏切板の上で踏切つて跳び、踏切線より競技者が跳んで地上に着いた最も近い點までの距離を比較して勝敗を決する競技である。

(一) 競技の準備

この競技に必要な設備は砂場と、踏切板と凡そ二十五米位の走路とである。砂場は走幅跳のみに使用するものとしては、幅三米、長さ五米位の長方形で、砂の深さは少くとも一尺位なくてはならぬ。殊に砂場は常に軟に掘り而も平らにならされておかなければならぬ。競技者は練習に先立つて必ず砂場を掘つて之を軟にし、其の表

面を平坦にする事を忘れてはならぬ。砂場を掘り均す際特に注意すべき事は掘つて軟にした部分と、掘らないで堅い場所との境をはつきり区分して置いてはならぬ事である。必ず掘つた部分と、掘らない部分とが次第に移行するやうに掘る事が大切である。

踏切板は男子の方にあつては木製で、長さ四呎、幅八吋、厚さ四吋にして其の表面を白ペンキ塗と決められてゐるから女子の競技に於ても之と同じでよい。

此の踏切板は少し軟な木で作るのがよろしい。其の材料としては米松が最もよい。踏切板の外側邊の線を踏切線と稱し、其の前方に踏切の正否の判定に便する爲十糧の幅に軟な砂又は土を盛り、踏切板より四分の一吋の高さとする。

ポーク・ラインは踏切線より二米の距離に白き線を劃くのである。

踏切板の前方を直ぐ砂場としないで、其の間一米位の距離は普通の土のまゝとして置くがよろしい。之は踏切の際踏み損ねた時に負傷する恐がないのと、他方砂が少量

でよいから非常に經濟的である。

(二) 競技の方法

走幅跳は助走の速力と、跳躍の高さを合せたもので、其の要素は助走、踏切、空中飛躍、着陸の四つである。

(イ) 助走

助走で最も大切な事は其の速度を出來得る限り大にする事と、踏切る一二歩前に助走の速度が最高に達する助走距離と、步測によつて踏切足が正確に踏切板の上に来る事とである。即ち走幅跳は水平的の運動であるから助走の速度を出來る丈大にする事が大切である。従つて此の競技の練習に當ては第一に短距離疾走の修練をなし快速力の養成に努めねばならぬ。

快速力の大切なことは此の競技に於て立派な成績を擧げてゐる多くの女流選手が

皆よいスプリンターである事から考へても明かである。即ち平素の練習の際には十五呎を樂々と跳び、一昨年の子競技大會の際、四米二十六を跳んで日本レコードを作つた東京第二高女の道喜美代嬢は第二高女に於けるスプリンターとしての第一人者である。道喜美代嬢は主として走幅跳のみを練習し競技會に於ても競走に出場した事はなかつたが、昨年東京市主催の女子體育講習會の最終日に於ける競技會には餘り練習をしないで競走に参加し優に二等になつたのである。又一昨年の子競技大會に於て四米十四を跳んでB組（高女三年以上）のレコードを作つた第二高女の小塚裁子嬢も亦よいスプリンターである。

助走距離は各人によつて種々相違はあるが、大體に於て女子は二十米から二十五米位が適當である。即ち此の位の距離があると踏切線の手前一、二歩の地點に來た時最高の速度に達する事が出来るのである。助走距離に關しては男子は一般に比較的長い距離がよいが、女子は割合に短い方がよい。即ち女子が助走距離を餘り長くすると踏

切線の近くに來た時に疾走の速度が緩む事が多いやうである。

快速力の養成と共に大切な事は步測によつて踏切足が正確に踏切板の上に来る事であつて、之は練習の最初から直ぐ稽古せねばならぬ。若し競技者が如何によい速力で走つて來ても踏切足が正しく踏切板の上に来ない場合には、到底よい成績は得られないのである。即ち全速力で走つて踏切足が丁度踏切板の上に来なければならぬ。踏切足を合せる爲に歩幅を加減したり疾走の速力を加減してはならぬ。

步測は通常踏切板から十二步測つて其處に第一目標を置き、又其より更に十二步測つて其處に第二目標を置く。此の距離は凡そ十七米位であつて、十二歩の距離を六歩で走るのである。

競技の實際に當ては第二目標の三、四米後方から緩かに走り始め、第二目標を踏切足で踏み次第に速度を増し其より六歩目の踏切足で第一目標を踏み、次で又六歩目の踏切足で踏切板を踏むのである。踏切足が第二目標に來るやうに出發點から第二目標を見て走り、第二目標に踏切足が合たならば今度は第一目標を見て走つて之を踏切足で

踏み、更に踏切板を見て突進する。若しどうしても踏切足の合はない時には、目標の
一と二及び出發點を前後に加減して、踏切足の合ふやうにする。無理に踏切足を合せ
やうとすると助走の速度が弱くなる。第二目標から第一目標に達する間は大腿疾走
で走り、第一目標から全力疾走即ちスプリントで走り、踏切前の一、二歩に於て速度
の最高に達する事が大切である。

(ロ) 踏切の要領

スプリントで走り来て踏切前二歩の時體を稍々起し、最後の一步は次なる飛躍の力
を強くするため僅に狭く踏み、此の踏切脚に體重を充分托すると共に反対脚を速かに
前方へ強く蹴り上げる。

踏切は全身の力で最も強く行ひ、上から叩き付けるやうにし、足は最初踵から踏み
付け次第に足の裏全部を着け、最後は特に足尖に充分強い力を入れて、出来る丈強く
膝を踏み伸し踏切板を蹴つて離陸し、四十五度の高さ即ち拋物線の方角へ跳ぶ事が大
切である。



躍飛の壘道—ダズンホーコーンの跳中走 十四第

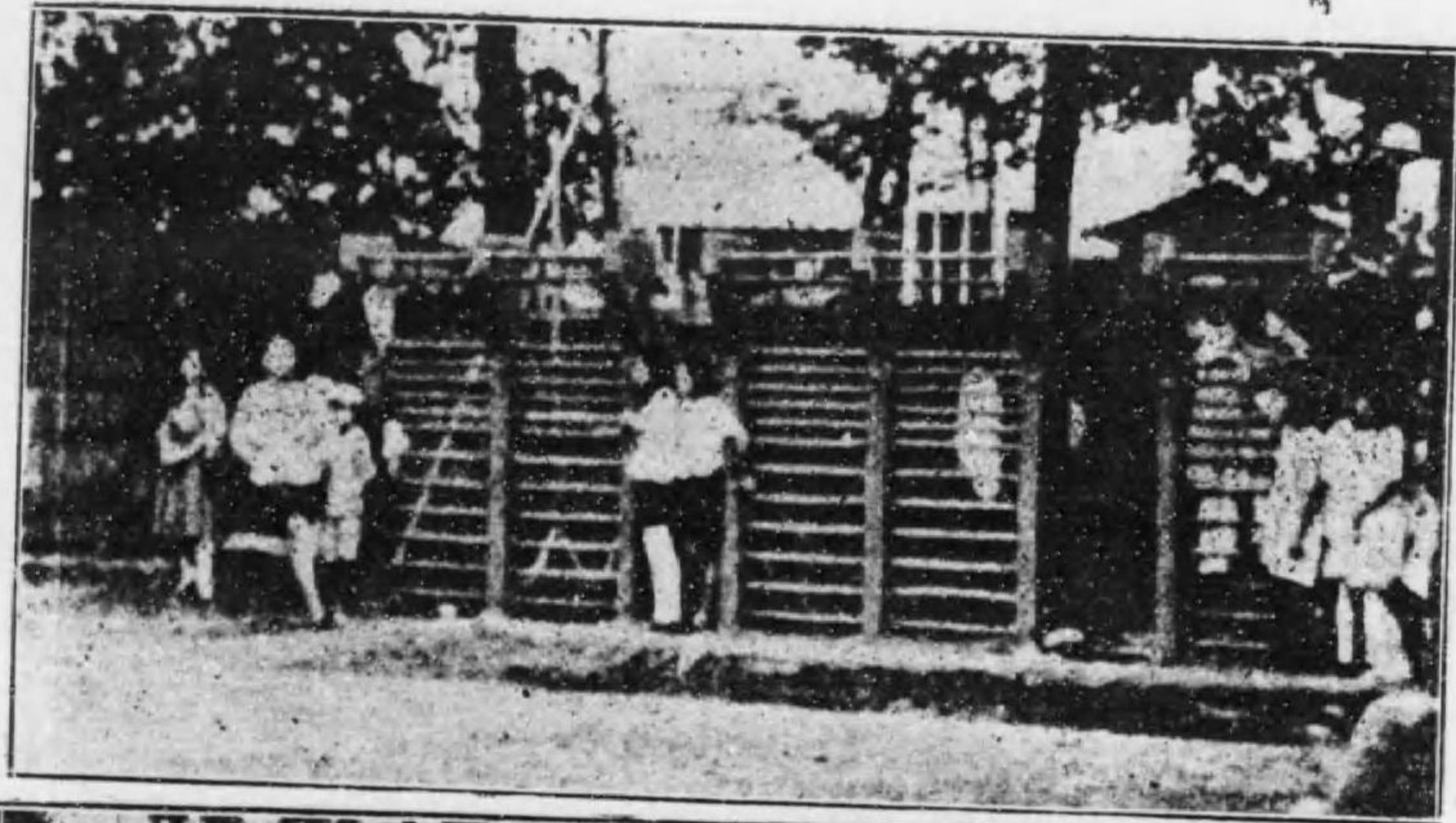
那利たし、躍飛てつ切み踏く強で、足右

第四十一

走巾跳のフォーム

(其の一)

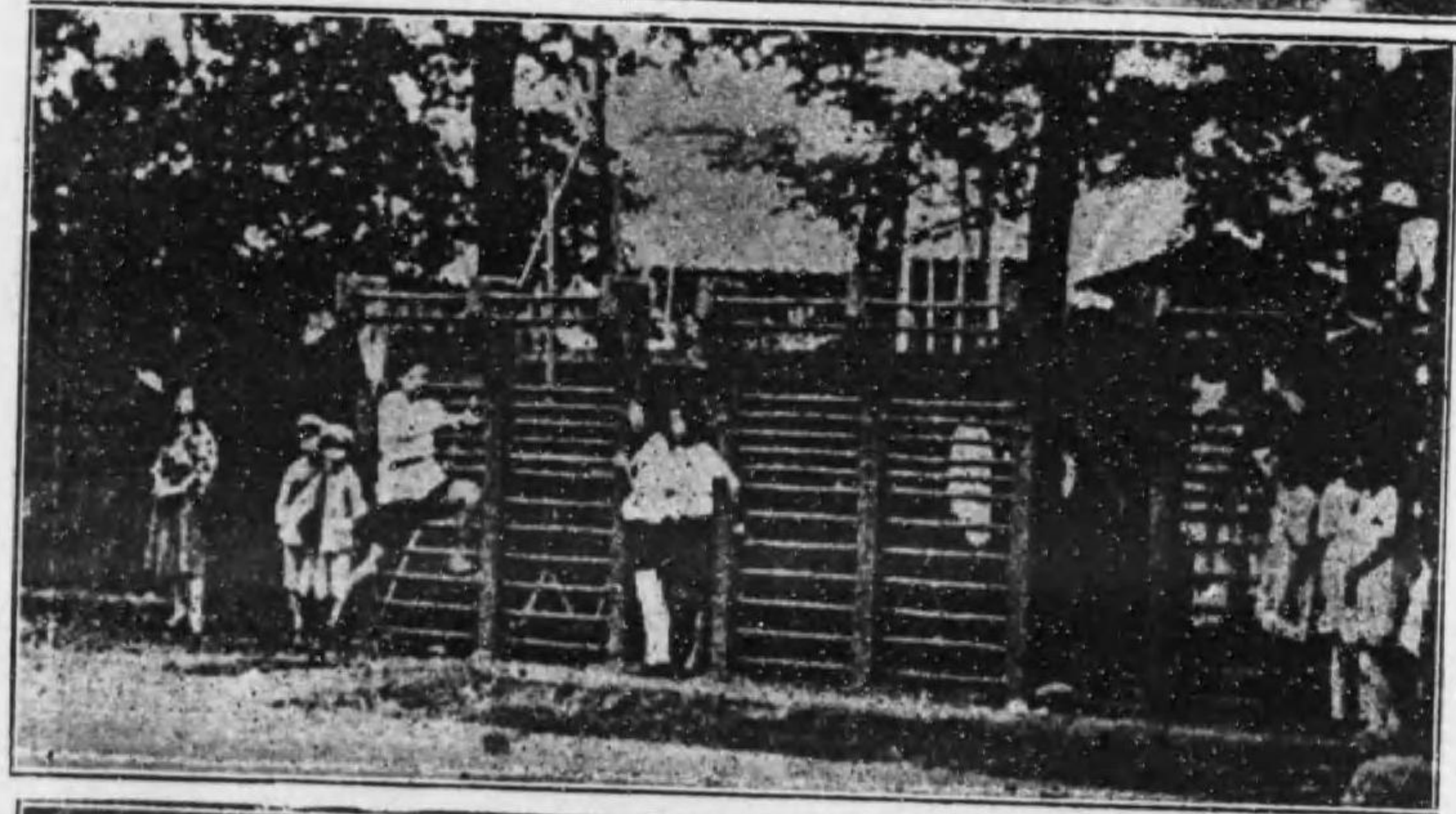
將に踏み切らんとする瞬間



(東京第二高女道嬢)

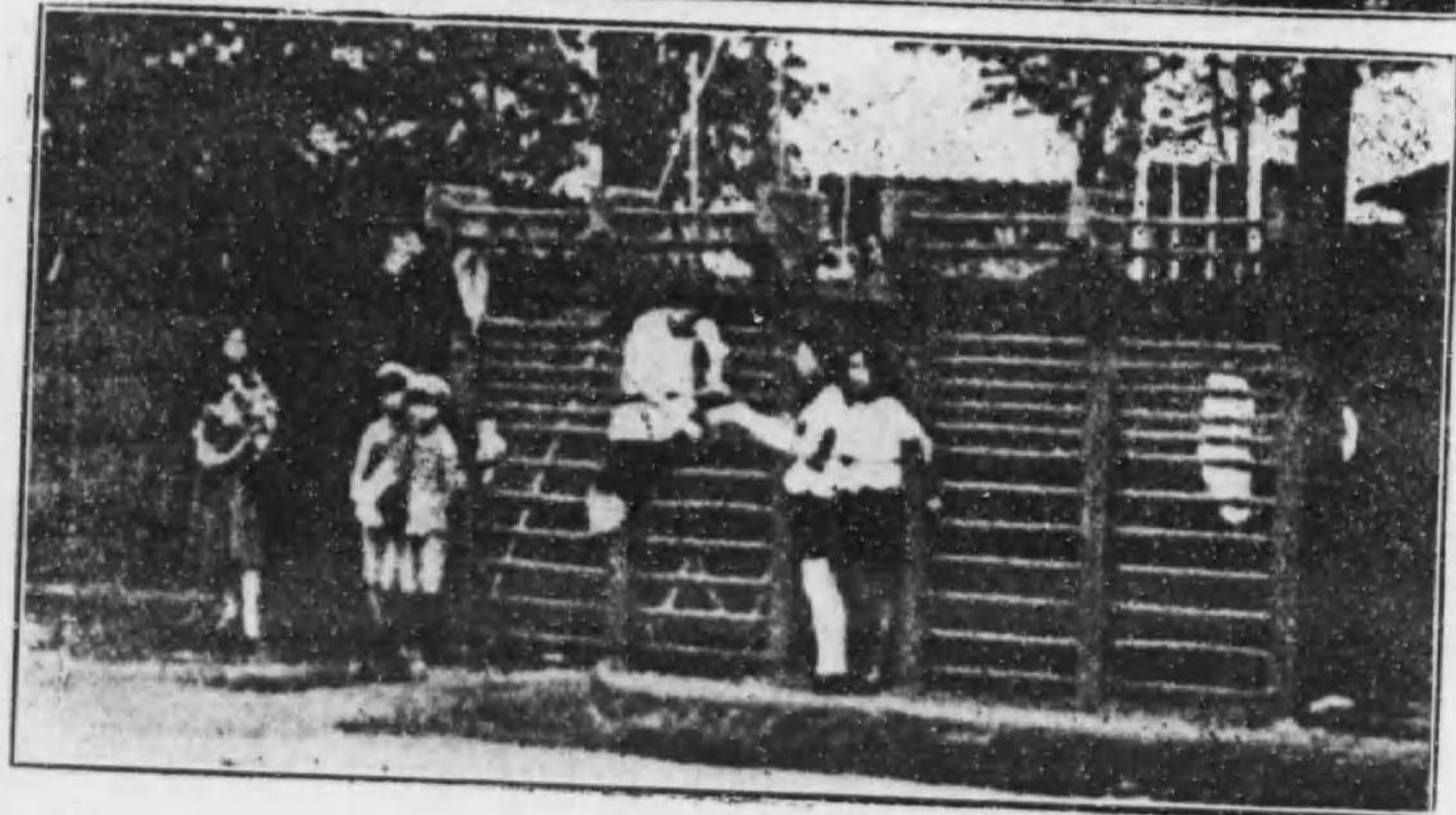
(其の二)

踏み切つた刹那

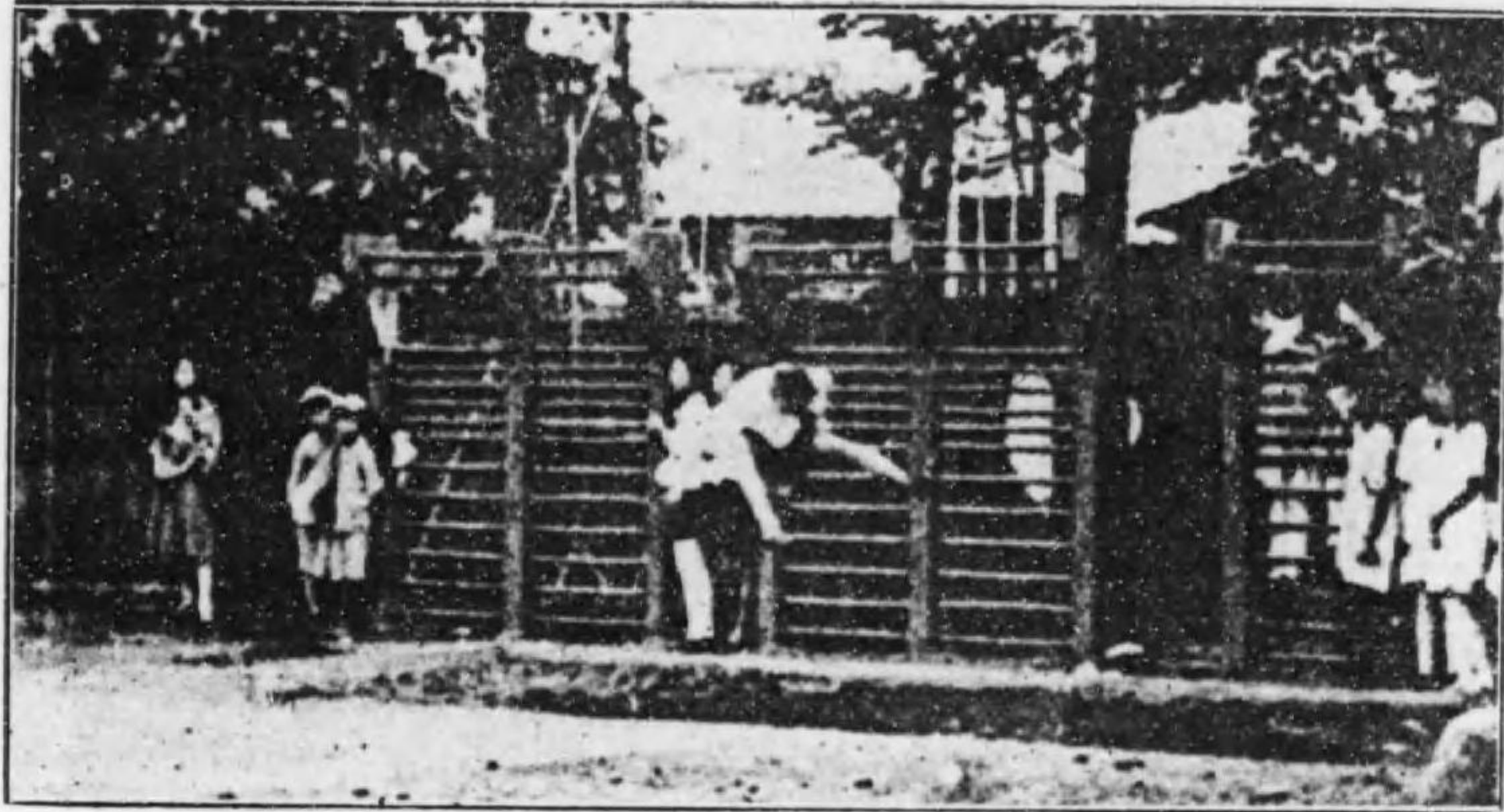


(其の三)

渾身の力を發揮して飛躍せる所

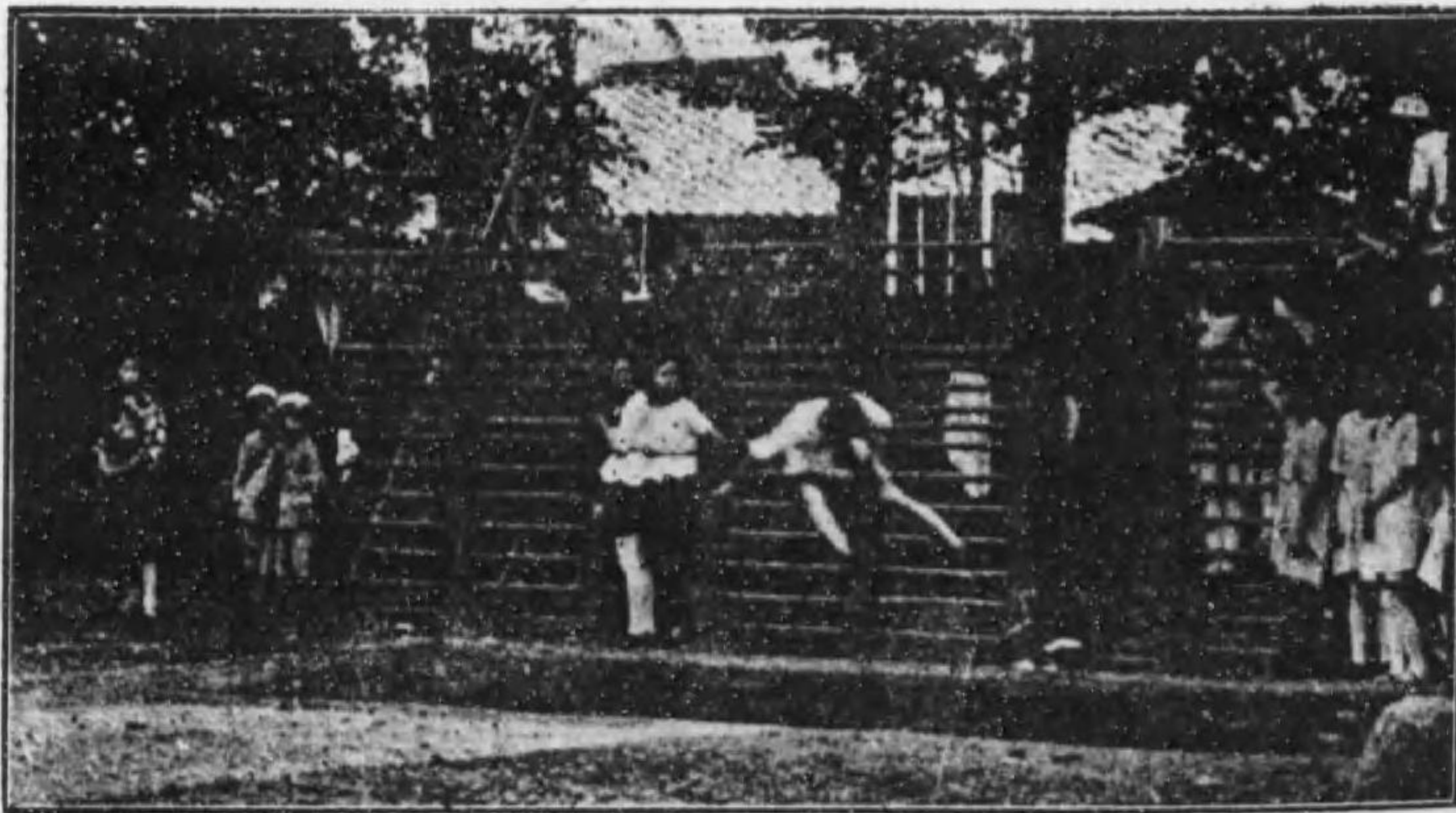


(其の四)



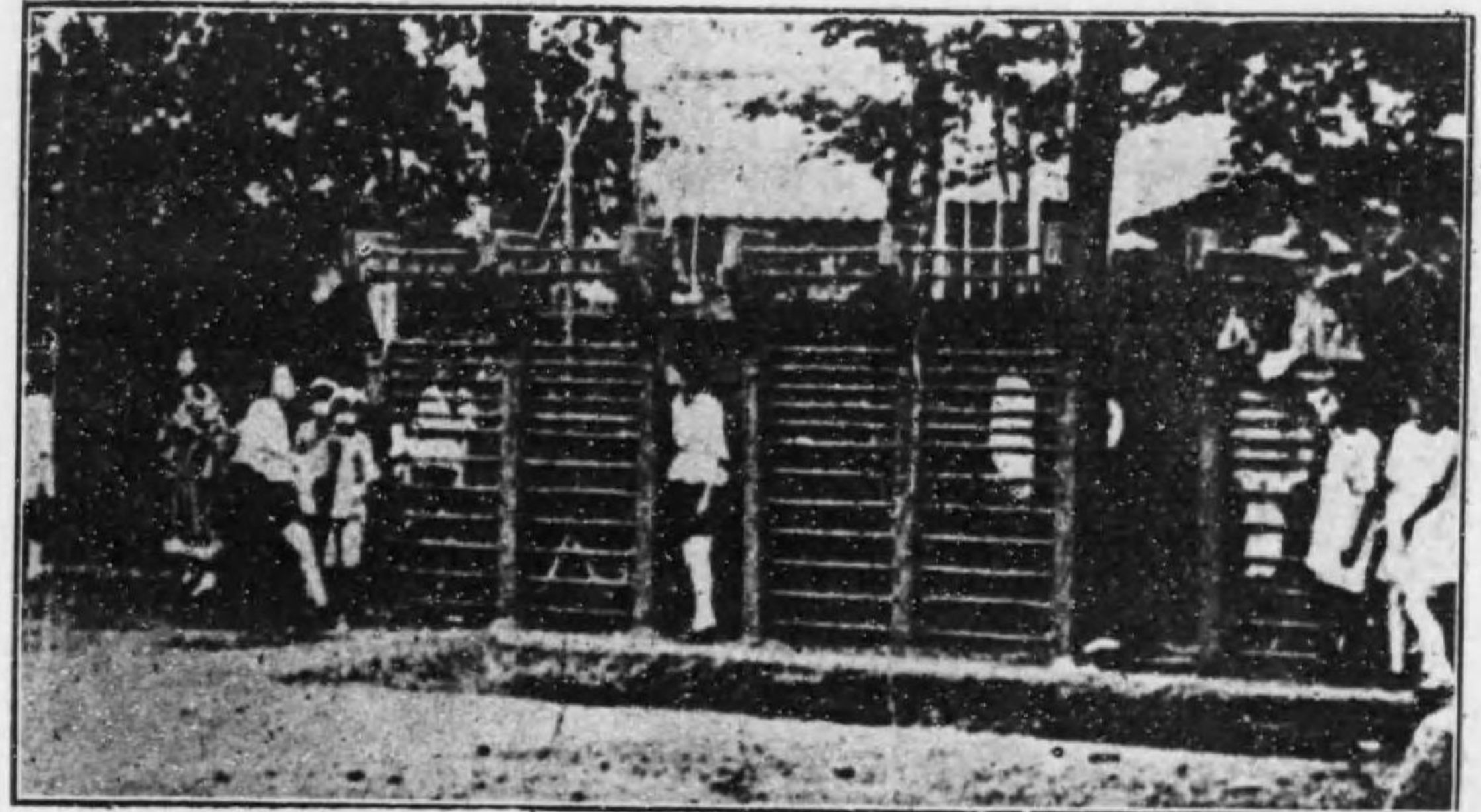
(其の五)

膝を伸して着陸するやうに

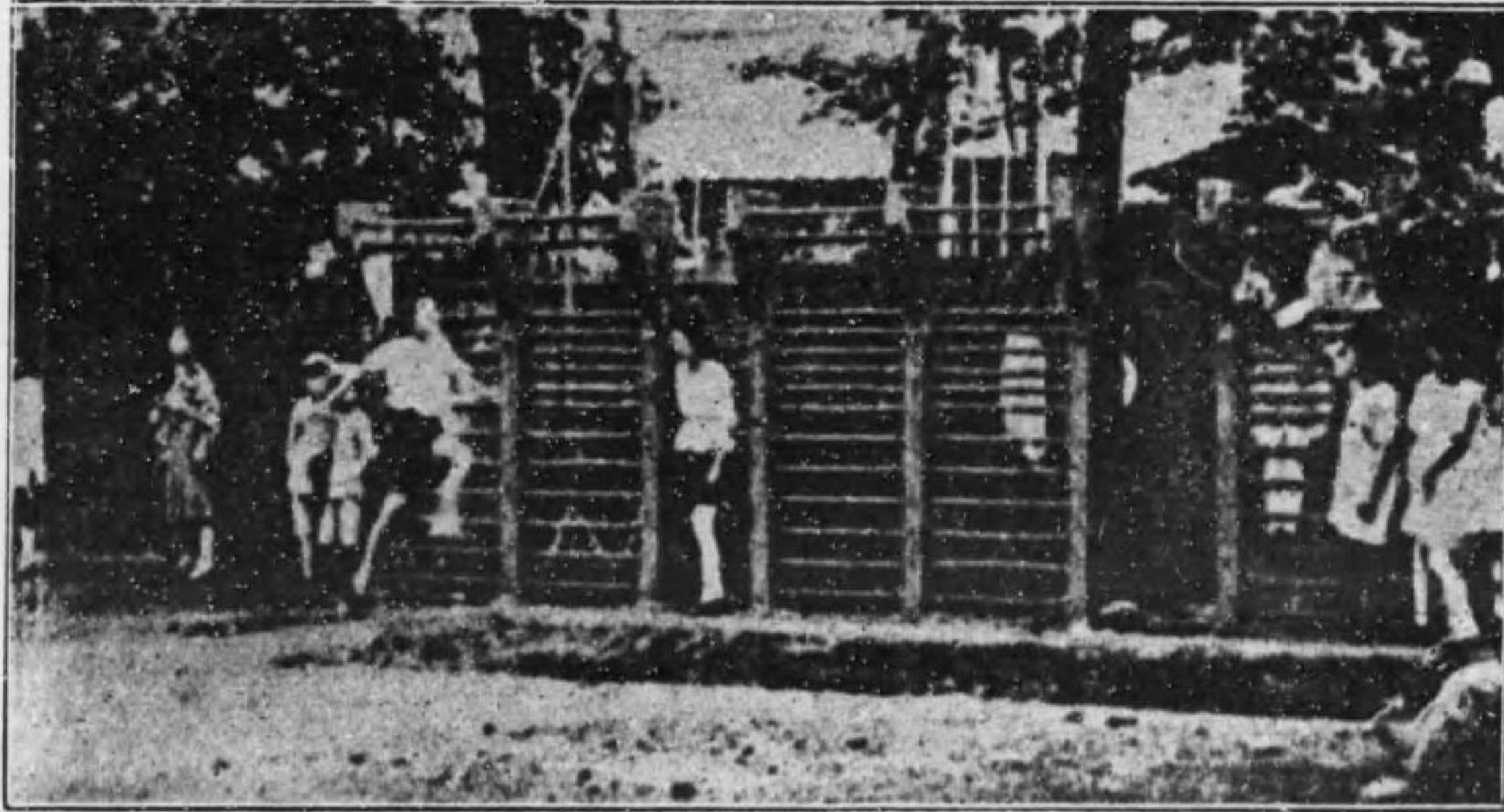


第四十二 小塚嬢のフオーム

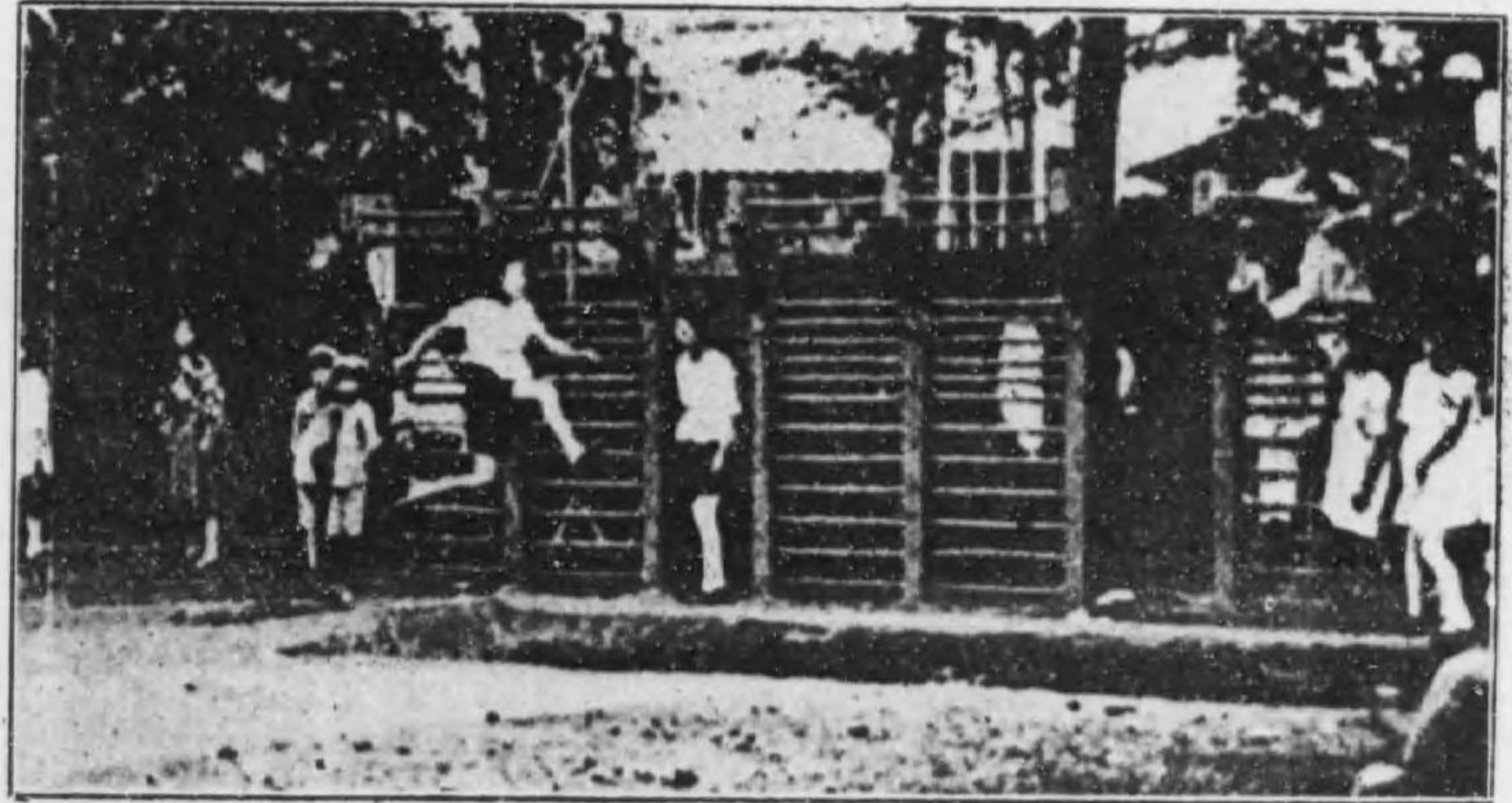
(其の一) 今や踏み切らんとする瞬間



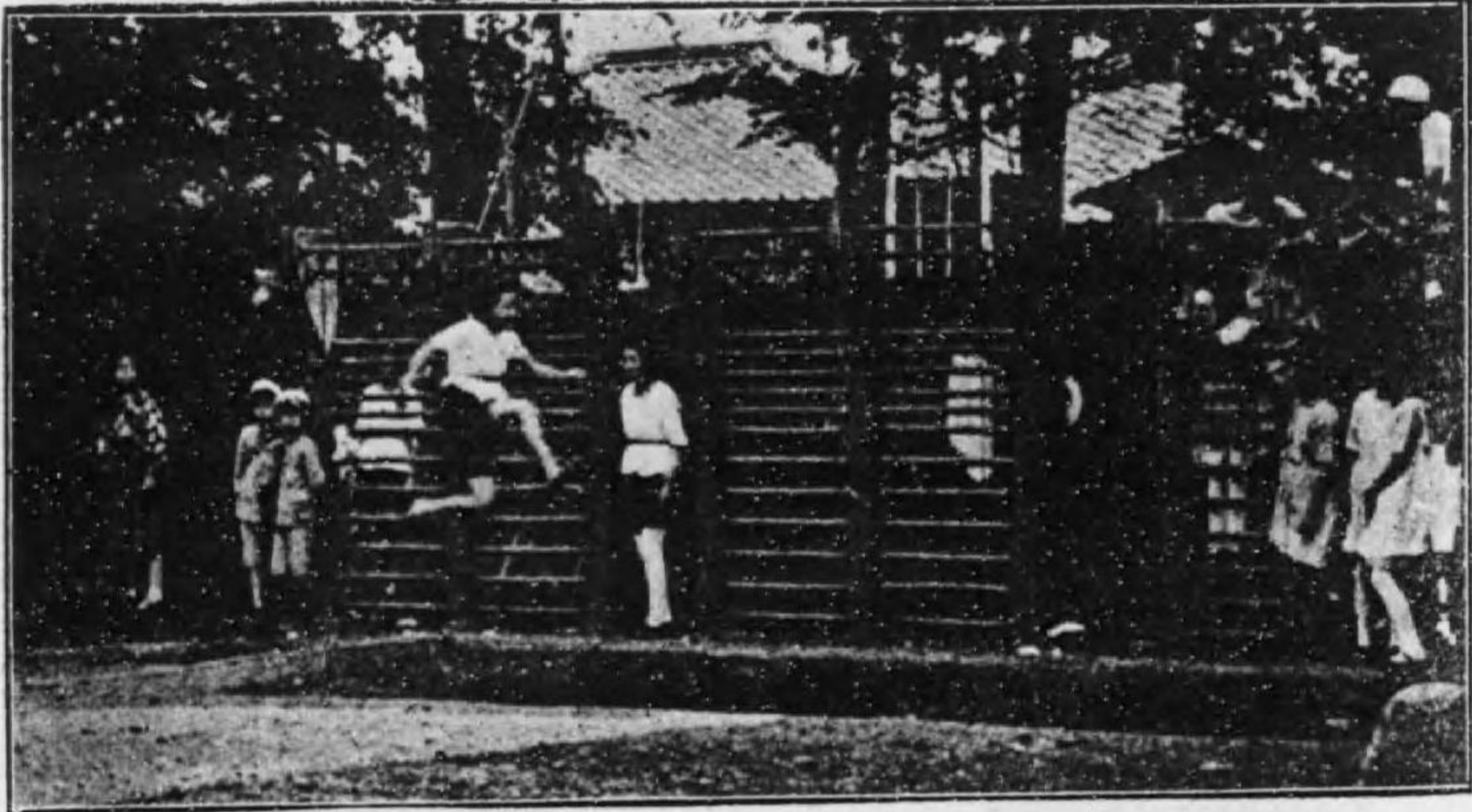
(其の二) 踏み切る刹那



(其の三) 飛躍の初め

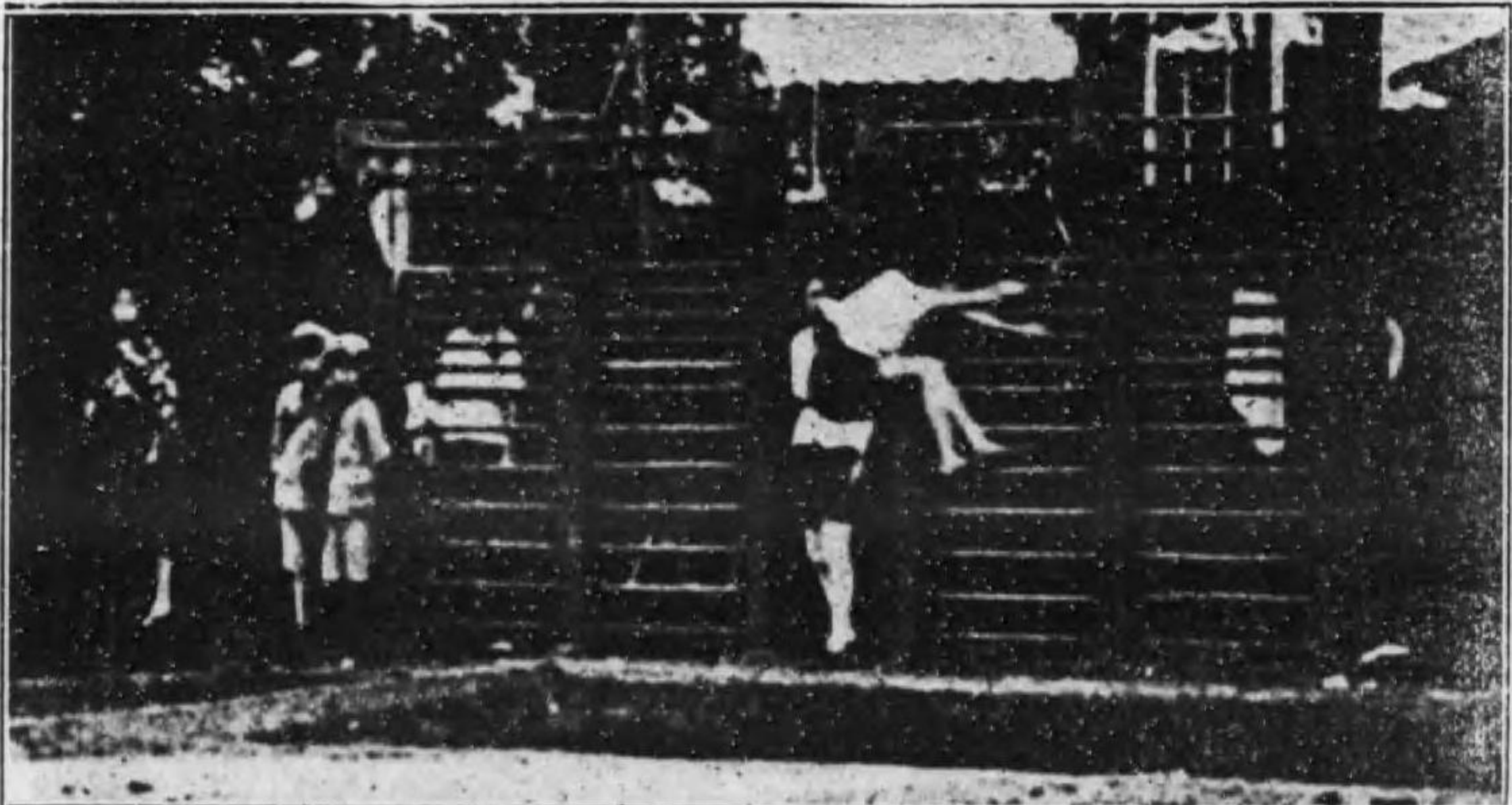


(其の四)



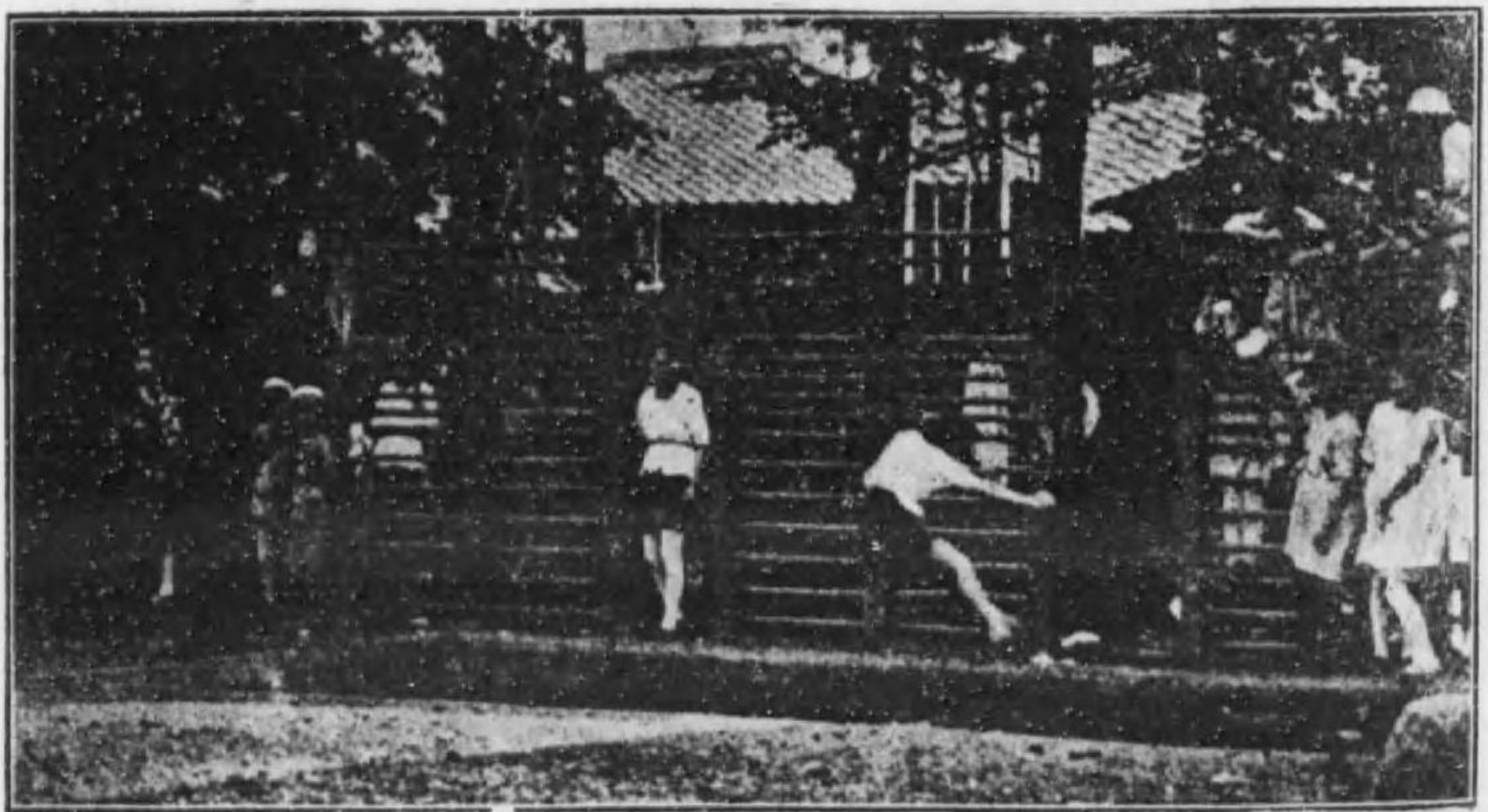
(其の五)

脚を高く引き上げ兩腕をよく利用してゐる所に注意せよ



(其の六)

膝を伸ばし體を前へかけて着陸する

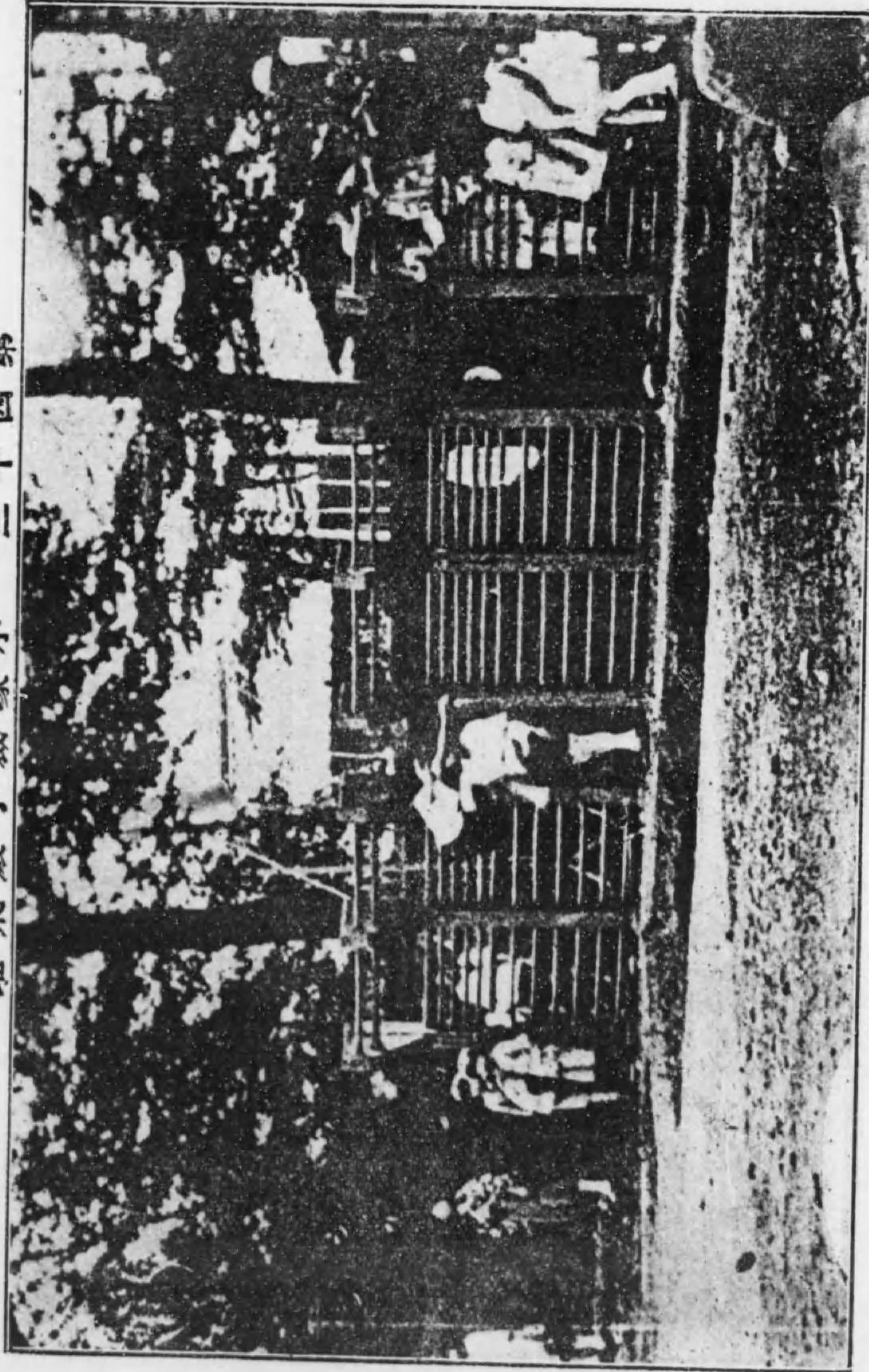


四十四第



。ムーネフの(女高二第)嬢代美喜道ーダルホドーコレの跳巾走
 °よ見をることゝん跳く高てげ舉に前分充を足

躍飛嬢子裁塚小三十四第



所るせ躍飛く高てげ上き引く高充分を股けかにかに前、やを體

跳巾走の嬢スーヒーボ・イシンナ國米 六十四第



。るゐてげ舉き引く高を脚兩し揮發を力の身渾

五十四第



跳巾走でん跳を六〇米五て於に會大クツピンリオ國子女
分充を脚。勢姿躍飛の嬢スンイラ・ムエの國英るせ勝優に
。よ見をのるゐてげ舉き引く高

勢姿中空のブンヤジドーロブ 八十四第



(續-ギベ國米は圖) ろことるみてげ上き引分充を脚

七十四第



跳幅走の嬢スベザリエるべ跳を呖六十に會技競-アメスク-オ



第四十九 走 跳中に於ける切踏の那利

(ハ) 飛躍の姿勢と動作

空間に於ける飛躍の姿勢には種々の型がある。即ち並脚跳、狭み跳、左右開脚跳、前後開脚跳等之である。

之等の姿勢は何れも各特徴があつて、それが一番よいと云ふ譯には行かない。要は各自に適する姿勢を練習體得するが好いのであるが、我が國に於ける女子の現在の程度から考へると、先づ最も簡單容易な並脚跳がよろしい。依つて此所では並脚跳の要領を擧げる事とする。

今左脚で踏切るとすれば、競技者が走つて來て踏切前の最後の一步を稍々狭くし、左脚の膝を少しく屈げて踏み、之を充分強く踏み伸して踏切板を強く蹴ると同時に、右脚を成る可く早く充分前方へ蹴上げ、體を起す。左脚は膝を出來る丈強く踏み伸して強く踏切板を蹴つて後成る可く早く前方へ蹴出して前なる右脚に揃へ、兩脚とも膝を充分屈げて股を成る可く高く前方に引き上げ、(寫眞第四十三、四十四、四十五及第四

十八参照)途中で一度腰を伸して體の舉上を助ける。

兩臂を踏み切る瞬間に前上方へ振り擧げて全身の浮揚を助ける。

斯の様な跳び方がよいのであるが、而し此の空中に於ける動作(腰を伸す事)は仲々困難であるから、始めは踏切ると同時に兩脚の膝を充分に屈げて股を高く前に引き上げ、體を稍々前方へ傾け、兩臂を前上方へ振り擧げたまゝ、其の姿勢を保つて跳ぶがよい。

(二) 着陸の姿勢

着陸の善悪は幅の廣狹に大いなる關係を有するものであるから、特に注意して之を修練せねばならん。

其の方法としては今迄屈げてゐた兩脚の膝を伸して成る可く脚を前方へ出すのである。此の時稍々もすると體が後方に倒れ易いから體をやゝ前に向け、兩臂を前下方へ突き出して、體が後方へ倒れぬやうに全身の平均を保つのである。

(二) 練習の仕方

(一) 第一期の練習

先づ最初は走幅跳に大切な要素である短距離疾走の練習を主とし、其の間に於て左右何れの脚が利脚(踏切脚)に適するかを試み、比較的近くより軽く數歩走つては利脚で踏み切つて跳ぶ練習をする。斯の様な初歩の練習に於ては徒らに遠くから全速力で走つて大跳躍を試るやうな事をしてはならぬ。始めから無暴に強い練習をする時は、徒らに脚の筋を疲労させ、挫傷の危険を多くするのみであつて、決して正しい要領を會得する事は出来ない。

軽く踏み切つて跳ぶ練習が出来たならば、踏切を正確にする事即ち踏切脚が正確に踏切板の上に来るやうに步測して助走の練習に進むのである。步測を正確にするためには、自分の歩幅を正確に知る事が大切である。

歩測は前述の様に、通常踏切板から十二歩測つて其處に第一目標を置き、夫より更に十二歩測つて第二目標を作り、其の三、四米の後方から出發するのであるが、此の時には跳ぶ事は何も考へないで踏切足が踏切板の上に来るやうに走る練習をする。若し足が合はなければ、目標及出發點を前後に動かして踏切足が恰度踏切板に来るやう必要なやり直しを行ふのである。

斯の様にして助走距離を定めて置くと、何時何處でも速かに正確な距離の歩測をなす事が出来る。

而して此の助走距離は最も強く走つて定めたのでないと價值がない。そして段々ど練習が進むに従ひ、跳躍者の疾走の速方も歩幅も増して来るから、目標及び出發點を次第に後方に移動せなければならぬ。

(二) 第二期の練習

以上の練習が出来たならば、次には又短距離疾走、助走、歩測等の練習を繼續し、

更に踏み切る要領、殊に高く跳ぶ練習をするのである。此の練習の方法として、踏切板より三尺位前方に白い紐又は繃帶の様なものを張つて之を跳び越す練習をするがよろしい。即ち初めは幅を廣く跳ぶ事よりも、高く跳ぶ練習が大切である。

斯の様にして高く跳ぶ事が出来るやうになつたならば、次には空中の姿勢動作を練習するのである。以上の練習が大體に出来たならば、着陸の際に於ける動作を練習するがよろしい。

之等の練習の間に時々全力を出して能ふ限り幅を廣く跳ぶ練習をする事も亦忘れてはならない。

(三) 仕上げの練習

以上の練習が出来たならば愈々助走、空中の動作及び着陸の姿勢等の仕上げをなすのである。殊に此の時期に於ては時々全力を以て幅を廣く跳ぶ練習を繰り返し、よく反省考慮して熟練の域に達するやうに心掛けねばならぬ。

而して常の練習は幾らか加減し、力に餘裕を残して一日の練習を終へるやうに注意せねばならぬ。

(四) 初歩の者の陥り易い點

- 一、助走後の踏切足があはぬ事——従つて踏み切る時にまご／＼し或は歩幅を加減するため助走の速度を弱める。
- 二、助走の最後の三四歩が弱くなり易い——始めは緩かに走り踏切板に近附くに従つて出来る丈速力を増すがよい。
- 三、幅を廣く跳ぼうとして低く跳ぶ事——幅を廣く跳ぶ爲には高く跳ばねばならぬ低く跳ぶと體が早く地に着く。
- 四、空中に於て脚が伸びる事——其の結果として體が高く舉らないで早く地に落ちる。膝を充分屈げ股を出来る丈前に高く舉げるがよい。

- 五、脚を縮めたまゝで着陸する事——爲に跳んだ距離が狭くなる。膝を伸して脚を前に出すやう。

(五) 此の競技に適する身體

此の競技に優秀な成績を示して居る選手に就て觀るに大正十一年秋の全日本女子選手權大會に於て優勝した矢野文子嬢は身長五尺六分、體重十三貫六百二十匁で又大正十二年春の女子競技大會に於てレコードを破つた道喜美代嬢は身長五尺二寸一分、體重十二貫六百匁、胸圍二尺四寸七分で又同會に於て従來のレコードを破りB組(高女三年以上)の優勝者小塚裁子嬢は身長四尺九寸二分、體重十二貫九百二十匁であつて、其の身長、體重等は幾らか相違はあるが、多數のジャムパーに就いて觀るのに、大體に於て相當な身長のあるスラリとした人が多い。斯の様に相當な身長を有する事と、短距離疾走に優れ、最も彈力ある下肢を有する者が適當である。

(六) 競技の規則

- 一、助走の距離には制限はないが競技者は必ず踏切線上若くは其の後方から踏み切らねばならぬ。
- 二、各競技者は三回の試技を許され、此の三回の試技の中で最高の成績を得た者六名を選んで、更に三回の試技をさせる。勝敗の順序は各競技者前後六回の跳躍中最高の成績を以て之を定める。
- 三、跳躍の距離は踏切板の外邊(砂場に近い方)から競技者の身體の如何なる部分たるを問はず、地上に印せる最近點迄を計る。
- 四、踏切線の手前二米の所にポークラインと稱する線を劃き、此の線を踏み越へて中止した時は、これをポークと稱し、引き續きポーク二回を爲す時は一回の試技として數へる。

- 五、踏切線を越へた時は跳躍したと、せぬとに拘らず、之を一回の試技として數へる
- 六、足尖が踏切線即ち踏切板より少しでも前に出た場合は一回の試技と見做すが、ハウルとして其の成績を記さない。
- 七、同成績の競技者は更に一回の試技を許され、其の成績によつて判定する。再び同成績を生じた時は猶一回の試技を許し以下勝敗の決する迄繼續する。(距離に關する競技に於て同成績の場合は凡て此の規則を適用する。)
- 八、跳躍距離の計測はメートル以下三桁迄出して之を四捨五入するのである。

第二 走 高 跳

走高跳とは走つて來て踏み切つて跳び上り、バーを越え、其のバーの高さに依て勝敗を決するものである。

(一) 競技の準備

走高跳に要する砂場は長さも幅も共に十二尺位で、砂の深さは二尺位を要し、練習に先立つて常に注意深く掘り、之を軟にし、其の表面を平坦にして置かねばならぬ。砂場の外に横木と、横木をかける二本の柱と二本のピンとが必要である。

グラウンドは平で固くて何れの方向から走つて來ても跳ぶ事の出来るやうにせなければならぬ。

二本の柱は下方二尺位の處から上方に向つて三厘毎に小孔を穿ち長さ三吋を越えないピンを用意して孔に挿し込み、此のピンの上に横木を掛ける。

横木は一邊の長さ三十厘の正三角形にして、其の長さは兩柱のピンから外方へ六吋より多く出してはならぬ。三角形の横木の角は少しく圓味を帯びるやうにして置く。怪我をする事が少ない。普通の練習の場合には横木の代に眞直な竹か又は稍太い糸を

用ふるのもよい。

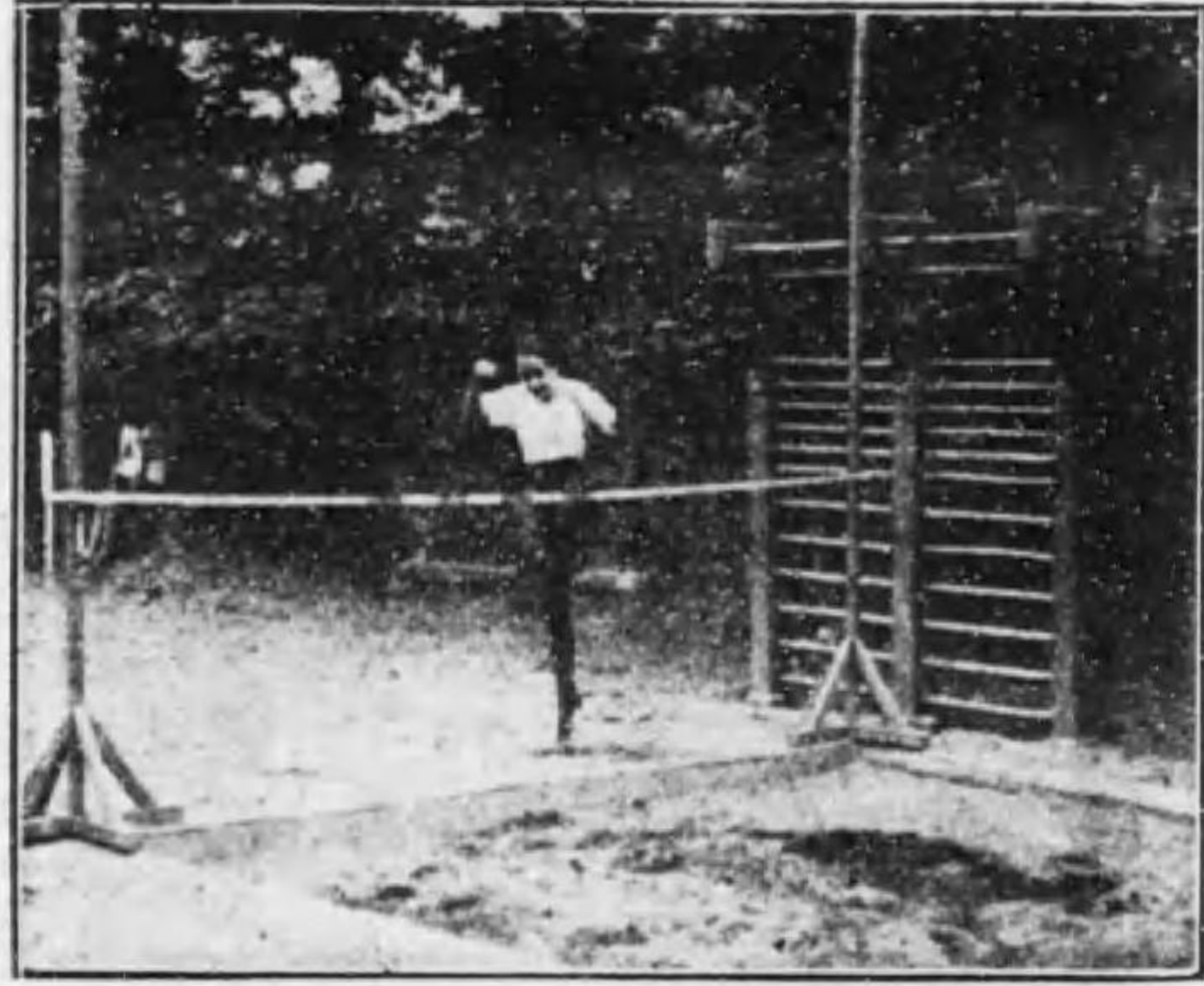
(二) 技技の方法

走高跳を大別して斜高跳と正面高跳とする事が出来る。斜高跳及び正面高跳には各々種々のフォームがあつて何れがよいかと云ふ事は仲々困難な事であつて、要は各競技者の體格によつて決定されるべきものである。而し現在男子間に於ける走高跳は大體に於て正面高跳がよいとされてゐる。然らば女子にはどんな跳び方がよいかと云ふに、特別な熟練者を除くの外は、現在の日本の女子に於ては大體に於て正面高跳よりも斜高跳の方がよいやうである。

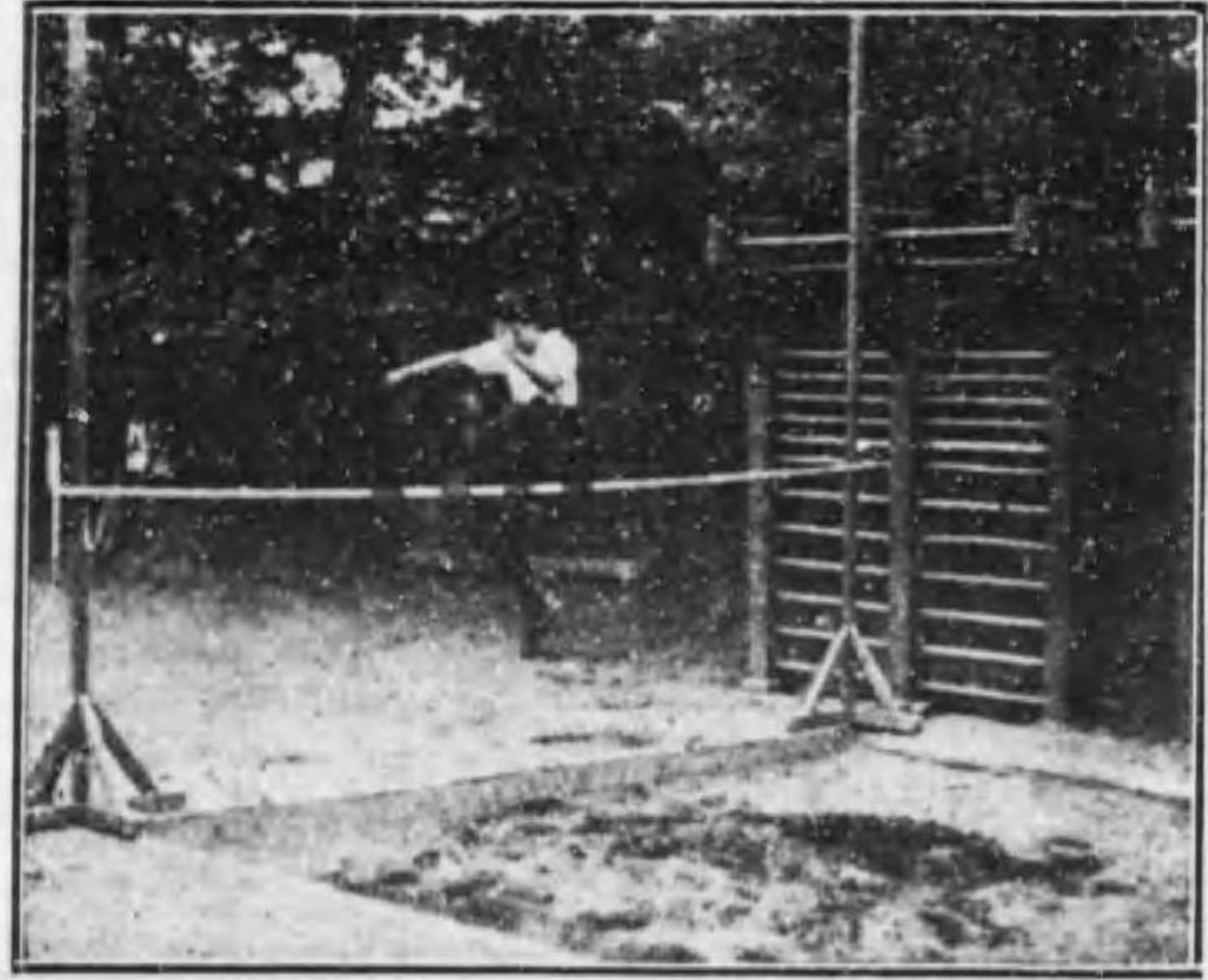
扱て何れのフォームにしても走高跳には大切な要素がある。即ち助走の隋勢を利用し、踏み切る事によつて、體を充分高く擧げる事と、高く擧げた體を轉向又は捻つて、體がバーに引懸らぬやうにする事との二つである。

第五十 斜高跳のフォーム (高山藤)

(其の一) 踏切つた瞬間



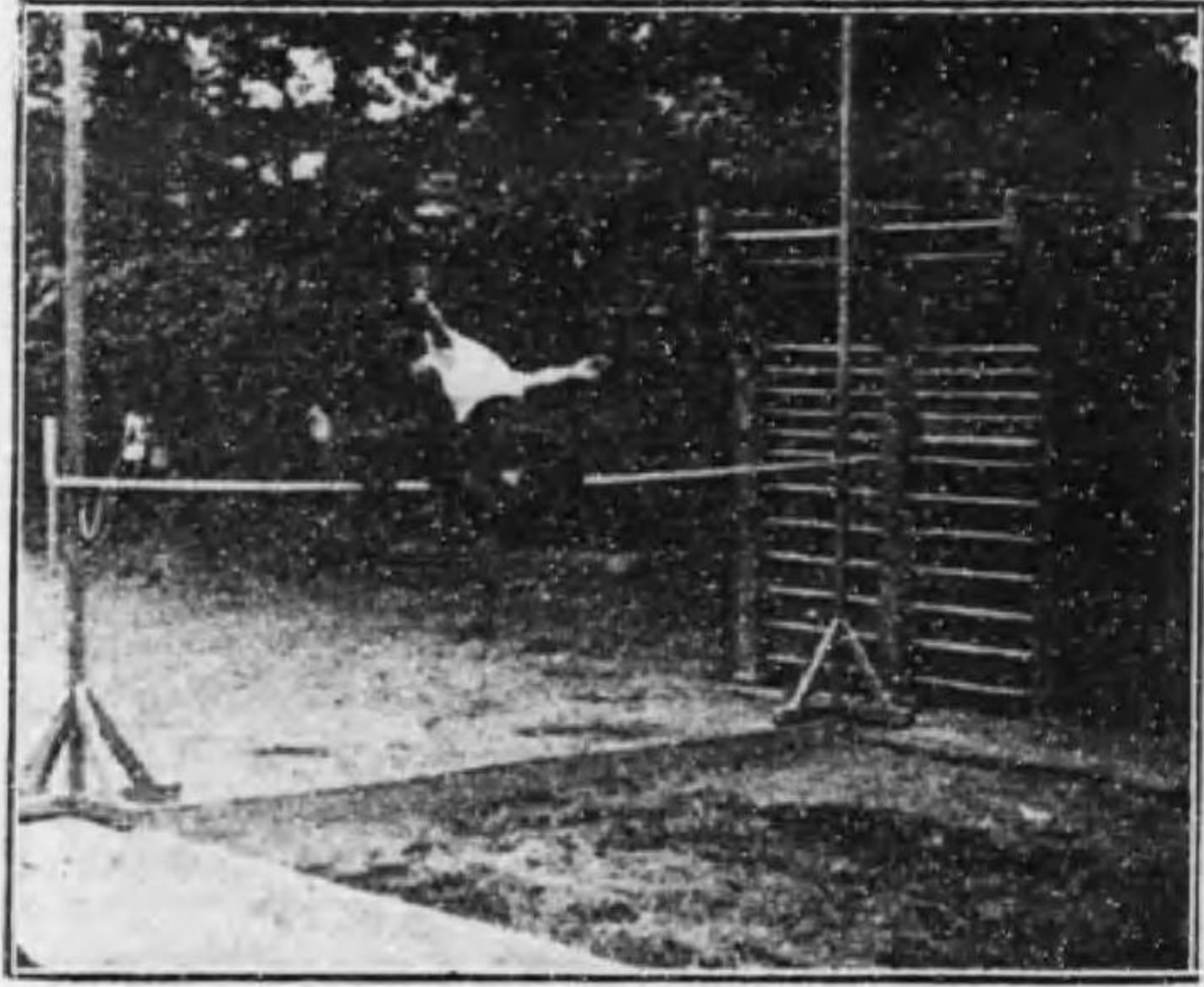
(其の二)



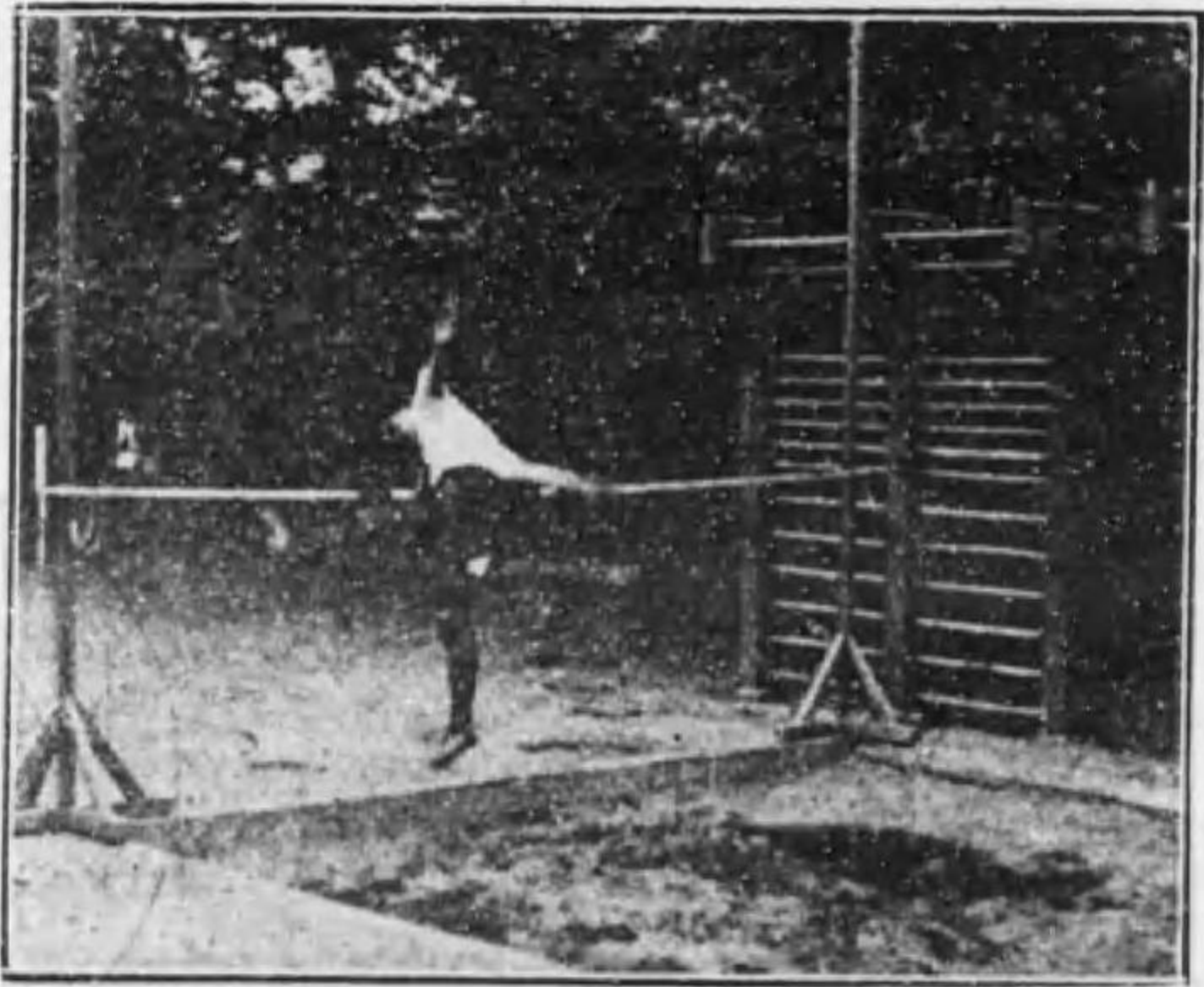
(其の三)



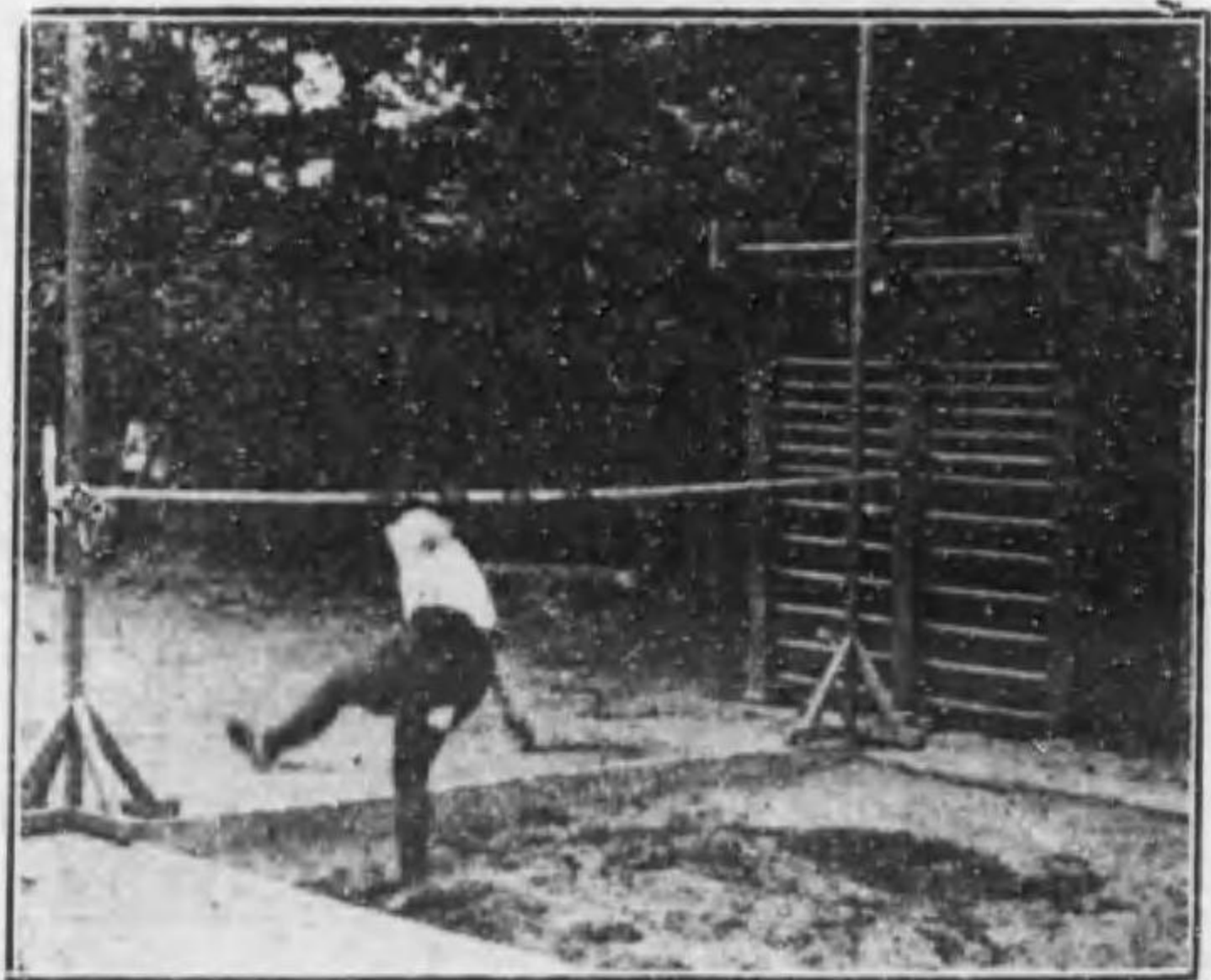
(其の四)



(其の五)



(其の六)

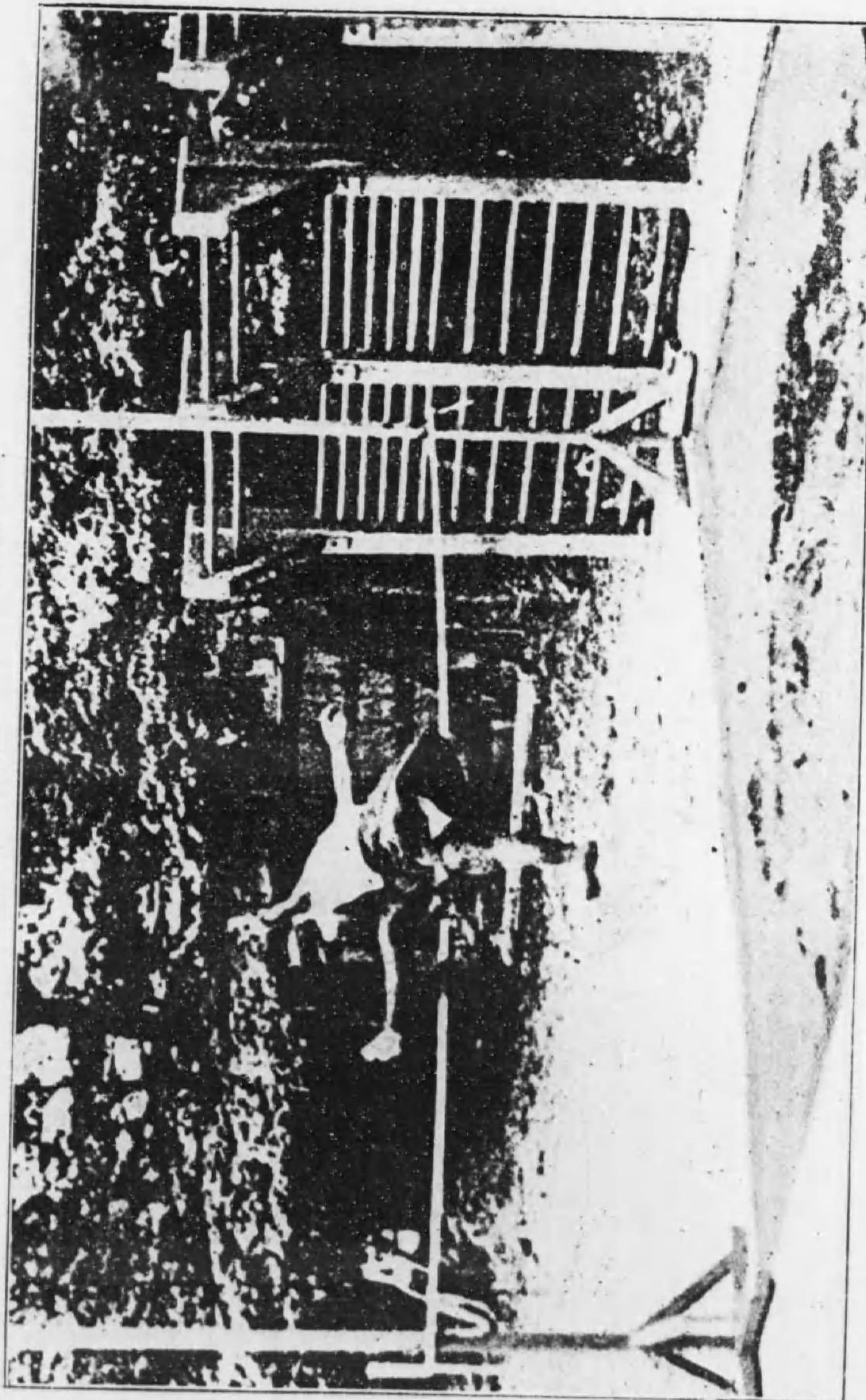


よく手を利用し、體を右に倒し、踏切脚(右脚)を伸ばしてバーと並行さしてゐるところに注意せよ。

の分八吋七呎四が嬢グンニマスラグ 二十五第
ムーオフの際たつ作をドーコレ的異驚ふ云と一



よ見をろとるゐてせき行並に一バを(足右)足切踏と用利の手



第五十一 斜高跳に於けるバーを越える瞬間の兩腕の利用と踏切脚
(右脚)の動作に注意 (東京女師高山嬢)

四十五第



を録記の五四米一に會大クツピンリオ際國子女るけ於に里巴
ムーオフの嬢トツハの國英るせ勝優てつ作

勢姿るすとんえ越を一バや今 三十五第



意注にろことるみてし行並と一バが(足左)足切踏・嬢スシンラフ國米